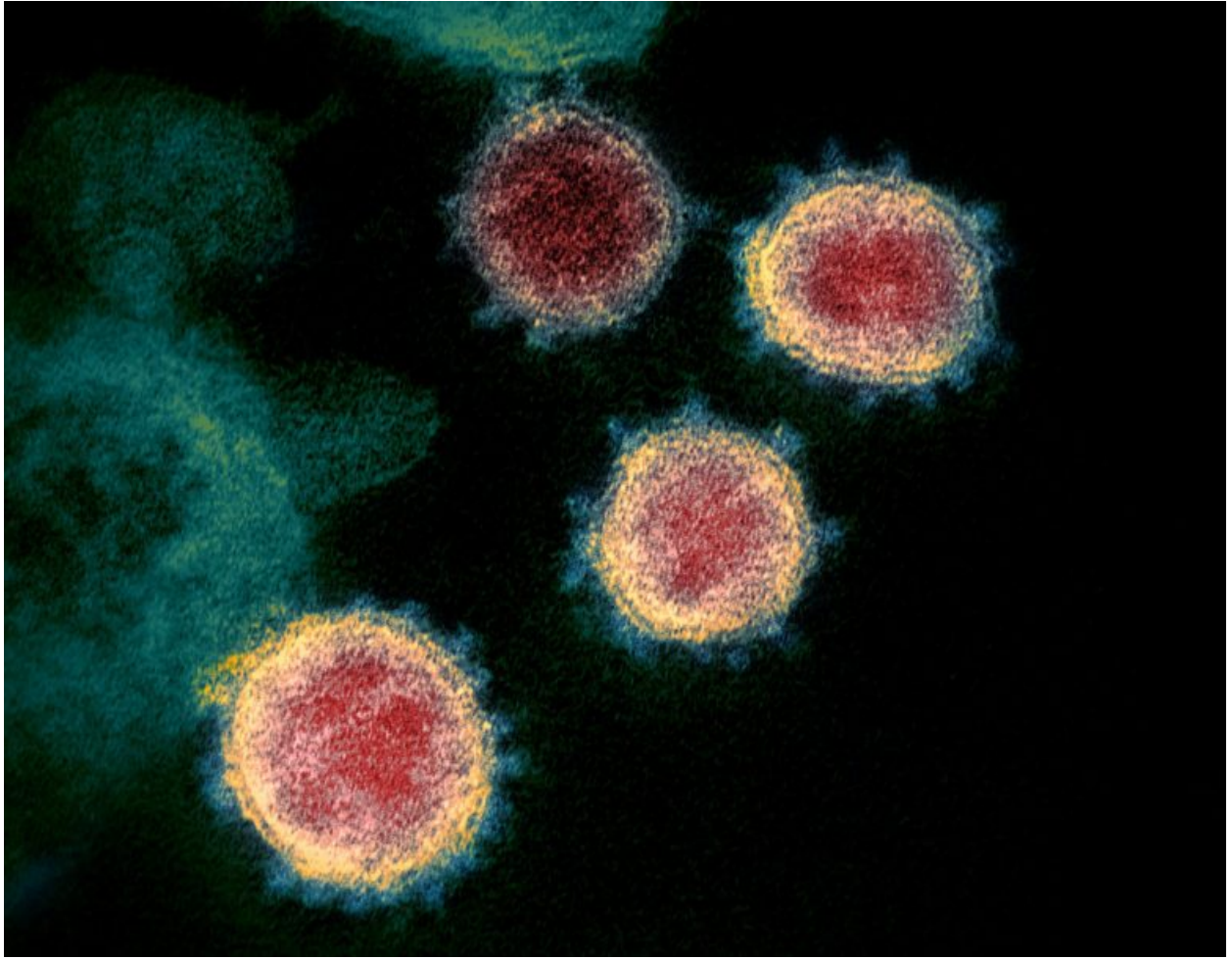


PANDEMİ HİKAYEM
BÜTÜN DÜNYADAKİ ÇOCUKLAR, AİLELER,
ÖĞRETMENLER VE BAKIM VERENLER İÇİN
REHBER ÇALIŞMA KİTABI

Akıl sağlığına, yaratıcı ifadeye, öğrenme ve başa çıkma becerilerine destek olan sade ve anlaşılır bir rehber. Çocuk, genç ve ailelerin kötü anıları ve korkuları aşmalarına yardım etmek için kullanılmasını tavsiye ediyoruz.



[COVID-19 Virüsünün elektron mikroskopuyla çekilen bu fotoğrafında, virüsün çevresinde taç şeklinde çıkıntıları görüyoruz. Bu fotoğraf Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Denetleme Merkezinden alınmıştır.]

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D.

**Çocuklar için Psikolojik Sağlık Merkezi
The Children's Psychological Health Center**

Mandarin dilinde kültürel olarak ayrıca uyarlanmış basımı Çin tarafından hazırlanmıştır.

Amerikan Psikanalitik Birliği, Elise Snyder, M.D., You Chen, M.D.,
Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D., Xijie Yang, Ph.D.

Bu Rehberin ondan fazla dilde basım hazırlığı yapılmaktadır

Bu baskının tek kullanımlık kopyasını ücretsiz
indirebilirsiniz. Çok sayıda basım için lütfen
gilbertkliman2008@gmail.com adresinden elektronik posta
yollayarak izin isteyiniz.

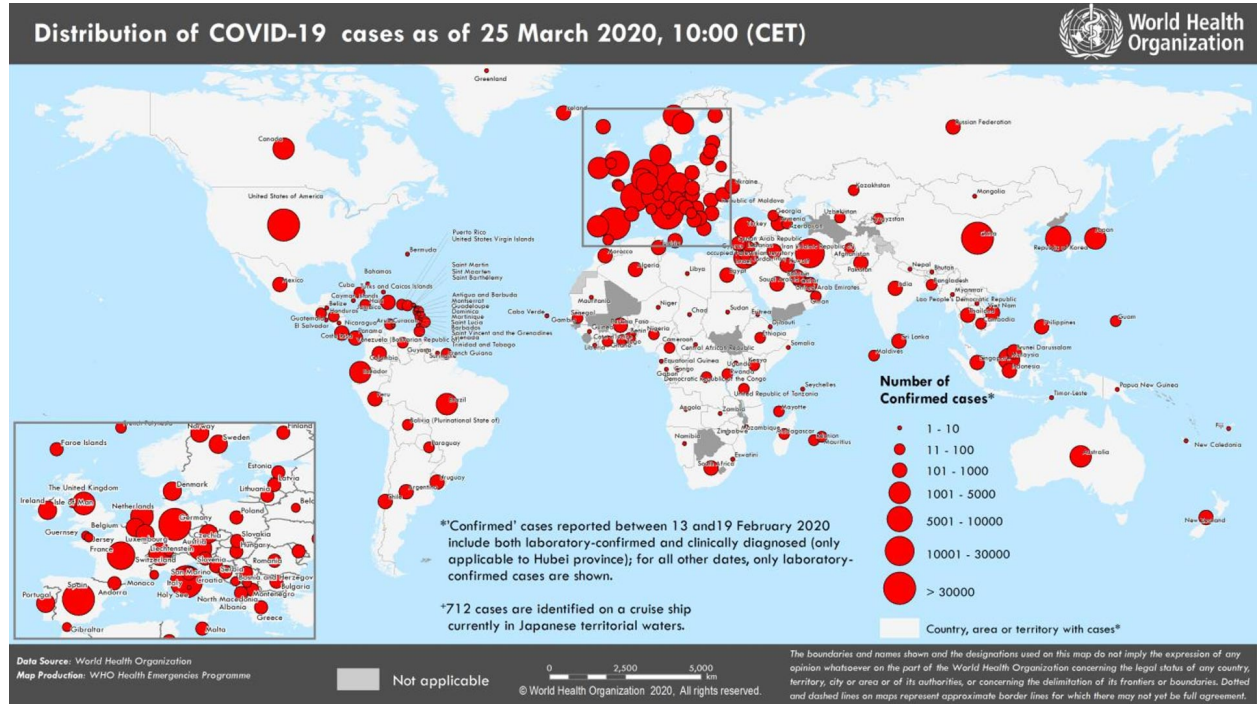
Önsöz:

Covid-19 Pandemisi 100'den fazla ülkede çocuk, aile ve toplumun geri kalan kesimini akıl sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya bırakmaktadır. Çocuklarda görülen uyum sorunlarına bağlı tepkileri azaltmak için yetişkin rehberliği ve bilimsel bilgi gereklidir. Bu rehber çalışma kitabı önlem alma yönünde küçük bir adımdır.

Bütün dünyadaki bilim insanları daha iyi testler, tedaviler ve aşılar bulmak için çalışırken dünyanın her yerindeki anne baba, öğretmen ve diğer bakım verenler bu kitabı kullanarak çocukların akıl sağlığını geliştirmek şansına sahiptirler. Lütfen DÜRÜST olmanın gerekliliğinin farkına varalım. Çocuklarda güven uyandırmak için hükümet, okul ve aile kaynaklarından gerçek bilgilerin yayılması ve DÜRÜSTLÜĞE ihtiyacımız var. DÜRÜSTLÜĞE hepimizin, bir zamanlar çocuk olan bizlerin de ihtiyacı var. Çocuklar bu yeni virüsten çoğunlukla hiç hastalanmamaktadır. Umuyoruz ki onlar zihinsel olarak canlı, meraklı ve iyi eğitilmiş büyümeyi başaracaklar. Çocuklar pandeminin yol açtığı stresle başa çıkabildiklerinde bilim ve tıp alanındaki ilerlemelere liderlik etmek üzere daha donanımlı büyüyebilecekler. Gezegenimizin sorunlarını aşmak için onların yardımına ve dünya ölçüsünde yardımlaşmalarına ihtiyacımız olacaktır.

Gilbert Kliman, M.D., Tıbbi Yönetici, Çocuklar için Psikolojik Sağlık Merkezi, Şirk.
Gilbert Kliman, M.D., Medical Director, The Children's Psychological Health Center, Inc.

25 Mart 2020 İtibariyle Pandemi'den Etkilenen Ülkeler



Bölümler

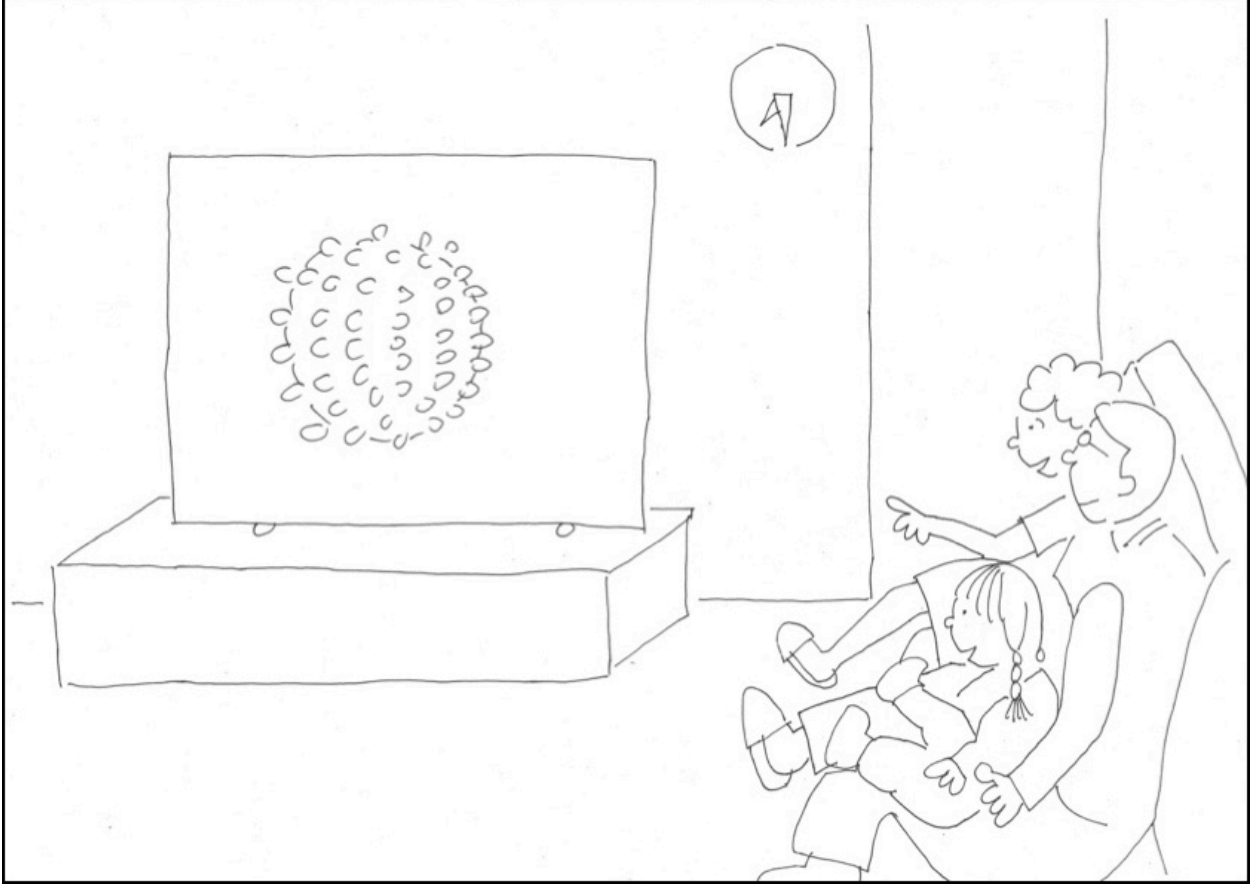
Anne-babalar, Anneanne, Babaanne, Dede, Büyükbaba ve Diğer Bakım Verenler için Rehber
Büyük Yaş Çocukları ve İlk Yetişkinlik Dönemi için Rehber

Ben Kimim?
Okulumla İlgili Bilgiler
Pandemiyle İlgili Bazı Gerçekler
Ölen Sevdiklerimizin Yasını Tutmak ve Saygı Göstermek
Kaygı ve Üzüntü
Karantina
Kişisel Hikayem
Anılar
Farkına Vardığım Başka Şeyler ve Bunlarla İlgili Duygularım
Pandemiyle İlgili Daha Başka Gerçekler
Pandemilerle İlgili Öğrenmemiz Gereken Tarihçe
Başka İnsanlara Yardım Etmek ve Yardım Almak
Kendimi Daha İyi Hissetmeme Yol Açan Şeylerin Listesi
Ne Bekleyebilirim?
Sağlığım
Kontrolü Sağlamak ve Güvende Hissetmek
Orta Okul ve Lise Öğrencilerinin Yapabilecekleri Faaliyetler
Bilim İnsanı Olmak İsteyen 10 yaşında ve Daha Büyük Çocuklar
Sağlıkla İlgili Bilgiler
Akıl Sağlığı Tarama Listesi
Bu Kitabı Kim Yazdı?
Bu Kitap Nasıl Hazırlandı
Teşekkür
İletişim Bilgileri

BOYANACAK RESİMLER

Bizim Ülkemizde Pandemi Başladığında
Bir Çocuk Ağlıyor
Bir gün Bir Hastanede
Evde Karantinada
Pandemiden Önceki Bahçe
Boş Bahçe
Koruyucu Önlemler
Bir Çocuk Rüya Görüyor
Daha Fazla Tıbbi Destek
Bir Yerleşim Bölgesinde

Yeni Virüs İlk Fark Edildiğinde



**Anne Babalar, Büyükanne ve Büyükbabalar,
Öğretmenler ve Diğer Bakım Verenler için Bir
Rehber**

Bu kitap çeşitli felaketler yaşamış insanlar da dahil olmak

üzere çocukların akıl sağlığını güçlendirmeye yardımcı olacak kanıta dayalı deneyimlerden yola çıkarak hazırlanmıştır. Bu rehber kitabın amacı, çocukların stresle etkili ve sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardım ederek akıl sağlıklarını korumak ve duygusal yönden güçlenmelerini sağlamak için çalışacak yetişkin gruplarına bu rehberlik görevini yerine getirmeleri için gerekli yolları göstermektir.

Sizler çocuklarına, ailelerine ve çocuklara yardım etmek için çalışan bireylerine büyük önem veren bir dünyanın, milletin ve topluluğun parçasısınız. Pek çoğunuz hastalık ve ölümün yayılmasını durdurmak için yaşadığınız yerlerden çıkmıyorsunuz. Yeni korona virüsünün (COVID-19) yol açtığı 2020 pandemisi, bütün insanlar için gezegenimizin tarihinde yaşanan en büyük felaketlerden birini yarattı. Bu felaketi el birliğiyle çocuklar için bir çalışma ağı oluşturarak karşılamanın sosyal yönden kalıcı iyilikleri olabilir. Çocuklara yardım eden birisi olarak hayatlarındaki bu çok önemli dönemde çocukların sizle ve sizin aracılığınızla birbirleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olma onuru size aittir. Siz stres dolu, büyük olasılıkla travmatik bir durumu yapıcı bir öğrenme ve başa çıkma deneyimi haline dönüştürmeye yardım ederek bir felaketin ortasında bilgi ve duygusal güçlenmenin gelişmesini sağlayabilirsiniz. Acı verici gerçekleri ve anıları yaşarken zihinsel olarak canlı kalarak bütün bunları daha büyük ve olumlu bir çerçeveye yerleştirmek önemli bir adımdır. Yaşanılan acıyı ne unutamam ne de sürekli içinde kalmaya devam edelim. Bunun yerine odaklanacağımız nokta gelecek için gücümüzü toparlamak olmalıdır. Çocukların daha iyi bir gelecek kurabilmeleri için hatırlamaya, merak etmeye, öğrenmeye ve planlamaya ihtiyaçları var.

Bu çalışma kitabı psikolojik ilk yardımın hemen şimdi verilebilmesi için hazırlandı. Çocuklara "birlikte hatırlamak ve beraberce problem çözmeye" dayanan dürüst bir ilişkilendirme sürecini sunduğunuzda varlığınız, onlarla birlikte düşünmeniz ve hissetmeniz çocukların kendilerini sevgiyle ilgilenilmiş ve daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır. Bir aile bireyi, öğretmen, şefkatli arkadaşlar veya felaketzedelerle çalışanların sunabileceği sosyal birleştiricilik bir çocuğun veya ihtiyaç duyan herhangi bir insanın çaresizlik ve umutsuzluk hisleriyle dolup taşmasını önlemeye ve diğer insanlarla bağlantıda kalmalarına yardım eder. Bir çocuğa ya da bir grup çocuğa bu kitabı kullanarak rehberlik ediyorsanız aklınızda bulunması gereken bazı şeyleri aşağıda bulabilirsiniz.

Krizli Dönemlerde Destek Olacak Psikolojik " Elleri: Yardımı" Çocuklara Uzatabilmek

Felaketlerle etkin şekilde başa çıkmanın değeri çok iyi bilinmektedir. Bazı acil durumların en olumsuz yanı çaresizlik duygusudur. Felaket veya deprem, sel gibi toplumda stres yaratan afet

dönemlerinde çocuklara psikolojik “yardım eli” uzanırsa bu durumlarla çok daha iyi başa çıkabilirler. Çocuklara psikolojik yönden yardım eli uzatmak demek onlarla “dürüst bir iletişim kurmayı, etkin şekilde başa çıkmayı, yaşlıları ve yetişkinlerle birlik olmayı ve bütün bunları gelişimsel olarak belirli bir yolla yapabilmeyi” kast ediyoruz. Bu çalışma kitabı anne babalar ve akıl sağlığı uzmanları tarafından çocuklara az önce bahsettiğimiz yardımları yani psikolojik eli uzatabilmek için hazırlandı. Böylelikle çocukların geniş ölçekli kriz dönemlerinde kendi güvenlikleri, duyguları ve öğrenme süreçleriyle ilgili bazı denetimleri olabilecekleri hissini geliştirmelerine yardım etmem mümkün olacaktır.

Felaketlerin tarihçesinden dersler çıkartarak çocukların akıl sağlığını ve psikolojisini nasıl geliştirebileceğimizi öğreniyoruz. Yıllar önce Amerika Birleşik Devletleri Başkanı Kennedy’ye suikast düzenlendiğinde dünyadaki birçok insan üzüldü. Sekizyüz çocuk üzerinde hemen bir araştırma yapıldı. Suikastın ardından bir yetişkinin rehberliğinde bu olayın konuşulduğu okullardaki çocukların psikolojik durumunun ve davranışlarının bir yetişkinin rehberliğinde böyle bir tartışma ve konuşma imkanı bulamayan çocuklarla karşılaştırıldığında ölçülebilir şekilde çok daha iyi bir durumda olduğu ortaya çıktı. Bu araştırmadan ve felaketlerden öğrendiklerimizle çocuklar için yetişkin rehberliğinde kişisel hayat tarihçesi kitapçığı hazırlama yaklaşımını kullanmaya başladık (www.childrenpsychologicalhealth.org). Bu yaklaşımın etkili olduğu sınanmış ve ölçümlerle saptanmıştır. Terör saldırıları, sel, fırtına, aile krizlerinden ulusal krizlere kadar pek çok önemli sorun sırasında binlerce çocuğa bu yolla yardım edildi. Bu çalışma kitabının kullanımı çocuğun doğduğu evden evlatlık edinildiği eve yerleşmesi süreci gibi durumlardan 1989 San Francisco depremine, oradan Amerika’ya yönelik 11 Eylül Terör saldırısına kadar, büyük yangınlar, savaşlar, savaşılar, hortumlar, New Orleans kasırgası, Çin’in güney eyaleti olan Siçuan’daki (Sichuan) deprem, Asya’daki tsunamiler ve Güney Amerikada’ki tropikal fırtınalar ve Kaliforniya’daki büyük yangınlara kadar birçok felakette bu rehber kitap kullanılmıştır.

Diğer felaketler gibi yeni Korona virüs zatürresi (resmi adıyla “COVID-19”) pandemisi öğrenme ve olgunlaşmayı teşvik ederek çocuklar açısından olumlu gelişimlere neden olabilir. Ya da sadece korku ve şüphe yaratan bütünüyle olumsuz bir deneyim halini alabilir. Çocuklar organize halde hareket eden özenli yetişkinlerden oluşan böyle bir yardım ağından hem kişisel ve ailevi hem de yaşadıkları toplumlar içindeki zorluklarla başa çıkmak açısından yararlanacaklardır. Yaşadığımız memleket ve dünyanın birçok ülkesi böyle bir yardım ağının çocuk, aile, kurum ve hükümetler seviyesinde nasıl bir iş birliğiyle gerçekleştirileceği konusunda bizlerin düşüncelerine ihtiyaçları var. Hepimizin geleceği Bu tür sorunları çocuklarımızla beraberce duyarlı bir şekilde çözmek üzere çalışırsak hepimizin geleceği daha olumlu yönde gelişir. Pandemi, gelecek nesiller adına dünyanın iş birliğine girmesi açısından bir fırsattır. Bu çalışma kitabı duygu ve düşünceleri düzenlemeye ve hem sizi hem de bildiğiniz, sevdiğiniz, yardım ettiğiniz çocukları güçlendirmeye yardımcı olması için tasarlanmıştır.

Başlarken

Bu kitap bütün yaş gruplarındaki çocuklarla kullanılabilir. En küçük yaş grubundaki çocuklarla kitabın sadece resim boyama ve anlatılanları dinleme bölümleri kullanılabilir. Bu kitabı özellikle de yaşları 10-11 civarında olan bir çocuğa veya öğrenciye sunmadan önce baştan sona okumanız onların bu kitaptan en iyi şekilde yararlanmalarına destek olmanızı kolaylaştıracaktır. Eğer çocuğun okuması düzgünse bu kitabı bir kaç ay içinde çalışıp bitirmesine çaba gösterin. Ama hiç bir şekilde istemediği bir bölümü bitirmesi için baskı yapmayın. Her çocuğun bu kitabın hangi bölümü üzerinde çalışmak istiyorsa o bölümle başlamasına izin verin. Eğer çocuk bu kitapla çalışırken devam etmek istemezse çalışma kitabı bitmemiş olsa da orada durun. Çalıştığınız çocuk eğer bu hikaye kitabının bazı bölümlerini sizinle çalışmayı istemezse veya çalışabilecek durumda olmazsa bu direncine saygı göstermelisiniz. Çocuğun sadece korku verici, üzücü anıları değil özellikle İYİ anıları, avutucu ve sevgi dolu zamanları hatırlamasına yardım edin.

İlk başlarda herhangi bir çocukla veya küçük bir grup çocukla bir kaç dakika ile yarım saat arasında bir süre çalışacağınızı bilin. Esnek, hoşgörülü olmaya dikkat edin. Bu çalışma kitabıyla kısa sürelerle meşgul olursanız bitirmeniz bir kaç hafta veya bir kaç ayınızı alabilir. Kitabı bu kısa çalışmalar boyunca çocuk adına siz muhafaza edin. Bazı durumlarda kitabın yedek bir kopyasını da hazırlayabilirsiniz. Bu çözüm zorlu ve karışık dönemlerde gerekli olabilir. Kitabın yararlı olması için ille de tamamını bitirmenize gerek yoktur. Kimi bölümler bazı çocukların durumuyla ilgili olmayabilir. Hangi bölümlerle başlayacağınıza çocuğun karar vermesine ve o yönlendirmesine izin verin. Çocuğun okumayı istemediği bölümü ısrarla okutmayın. Kendisini hazır ve güçlü hissettiğinde okumayı istemediği bölüme geri dönebilir.

Küçük Yaştaki Çocuklar

Bu kitap çocuklara özenle bakım vererek güçlenip büyümeleri için yardım eden dürüst bir yardım ağı içinde kıymetli deneyimler yaşamalarını sağlar. Bebeklere ve çok küçük yaş çocuklarına doğrudan okumayın. Bebekleri ve küçük çocukları izole etmek yerine onları bakım veren bu sosyal ağın içerisinde tutun ve siz daha büyük yaş çocuklarına kitabı okurken duyabilecekleri bir yerde olsunlar. Böylelikle çok küçük yaştaki çocuklar ve bebekler kelimeleri anlamasalar bile ortamın duygusal ezgisini duyar ve bir çok neslin bir arada olduğu yararlı bir aile görüşmesine katılmış olurlar. Büyük çocuklarla çalışırken ve kitabı okurken bebekler ve küçük çocuklar kısa sürelerle eşlik edebilirler. Bu çalışma kitabını üç yaşından küçük çocuklarla kullanırken incelikli bir sözel katılım beklemeyin. Duygusal olarak ihtiyaçlı, aşırı ilgi bekleyen, uyku uyuyamayan ve yemek yemeyen, tuvalet eğitiminde gerileyen çocuklara özellikle daha özenli ve dikkatli yaklaşın. Küçük çocukların travma karşısında tepkilerini gösterme biçimleri gelişimsel açıdan gerilemek ya da gelişimin durmasıdır. Küçük çocukların çok fazla televizyon izlemelerine ya da duygusal olarak yetişkinlerin yoğun duygusal

anlarına eşlik etmelerine izin vermeyin. Ama makul ölçüdeki duygusallıktan da mahrum etmeyin. Dozunda duygusallık öznelidir. İki üç yaşındakiler genellikle bu kitabın resim boyama bölümlerini biraz yardımla yapabilirler. Sıklıkla bir hikaye anlatabilir bazen de şahit oldukları ve hatırladıkları gerçek hikayelerden bahsedebilirler. Kendi küçük hikayelerini saygıyla dinleyerek yazan bir yetiştikenden faydalanabilirler. Bu çok küçük yaştaki çocukların zeka gelişimlerini de güçlendirir.

Okul Öncesi ve Yuva Çocuğu

Eğer çocuğun yaşı 3 ile 6 arasındaysa bol bol boyama yaptırın. Kitapların bazılarını bu yaşıta anlayamasa da okumayı tercih edebilirsiniz. Çocuğun öğrenmesine öncülük ediyorsunuz. Konu başlıklarını okuyarak çocuğun bunlar arasından seçim yapmasına izin verin. Kitabın neresinden başlamak istediğini sorun. Genellikle okul öncesi ve yuva çocuğunun resimleri çizmesine, soruların cevaplarını ve cümle tamamlamaları yazmasına yardımcı olabilirsiniz. Okurken zor kelimeleri basitleriyle değiştirin. Çocuğu cesaretlendirerek meraklı ve ilgili bir sekreter gibi onu konuşturun. Ne anlatıyorsa tam olarak onu yazın. Acele etmeyin. Çocuğu cevap vermesi için zorlamayın. Çocuk için konuyu düşünmek ve paylaşmak üzere yararlı bulduğunuzu bilmesi yeterli olabilir. Eğer çok çeşitli yaş gruplarından çocuklarla bir okulda veya sığınma evindeyseniz bu küçük çocukları daha büyük olanlarla yaptığınız çalışmaların dışında tutmayın. Küçük çocukların katılımını hem süre hem duygusal olarak aynen küçük çocuklara verilen ilaç dozunun daha az olması gibi azaltın.

6 ile 11 Yaş Arasındaki Çocuklar

Eğer çocuk 6 ile 11 yaş arasındaysa çocuğun anlayabildiği kadarıyla kitabın tamamını kullanmaya çalışın. Çocuğun bir bilimsan olduğunu düşünmesine bazı olguları ve sözcük dağarcığını öğrenmesine izin verin. Hızı çocuğun ayarlamasına dikkat edin. Yumuşak ve anlayışlı bir tavırla bütün bölümler üzerinde durmaya çalışın. Gazete, dergi veya resimler varsa kes yapıştır faaliyetini teşvik edin. Çocuğun resim yapmak veya bir şeyler yazmak için daha çok alanı olması açısından fazladan kağıt kullanmasını izin verin. Fazladan kullanılan kağıtları da bu kitaba ekleyebilirsiniz. Çocuklar genellikle bu kitapla aralıklı olarak haftalar bazen de aylar boyunca uğraşırlar. Bu çalışma kitabı bir çok kaynaktan gelen bilgilerle dolu kıymetli bir defter haline gelir. Duygusal olarak zor bir bölümü sıklıkla daha geç bir zamanda bitirirler.

On Yaşında ve Daha Büyük Çocuklar

On yaşıdan büyük çocukların büyük kısmı bu kitabı kendi başlarına çalışmayı isteyeceklerdir. Ama bir öğretmen, ebeveyn, teyze, büyükanne veya büyükbaba ya da duyarlı bir yetiştik, kitaptaki

alışmalar hakkında bu yaş grubundaki çocukların neler düşünüp hissettikleriyle ilgilenirse çocuklar bundan daha çok faydalanırlar. Yetişkinlerin daha büyük çocuklara da düzenli olarak rehberlik sunmaları gerekir. Çalıştığınız ğrenci, ocuk veya genç için bir kaynak olmaya devam edin ve onların herhangi bir bilgiye ulaşmaları aradıkları cevapları bulmaları için yardım edin. Kendilerini tanıyan kişilerden oluşan gruplarla iletişim halinde kalmalarına yardımcı olun veya çocukların hayatlarıyla ilgilenen ğrenci ve öğretmenlerden oluşan okul temelli bir iletişim ağı kurarak pandemiden dolayı yaşanan ortak stresle baş etmelerine yardımcı olun.

izimleri Boyama Kitabı Olarak Kullanmak ve Bunun Yararları

Kitabın başından sonuna yer alan çizimleri basit bir boyama kitabı olarak kullanabilirsiniz. Bu izimler yetişkinler, aile, genç ve çocuklar dahil tüm insanların travma sonrası doğal başa çıkma süreçlerini çeşitli yollarla güçlendirmek için yararlıdır. Sözlü iletişim yerine görseli tercih eden çocuklar çizimleri boyarken konu hakkında düşünmelerine bir yetişkin yardımcı olabilir. Resimler konuyla ilgili konuşmak için bir başlangıç noktası olabilir.

Geçmiş anların birden görsel olarak canlanmasından ve kaygıdan muzdarip yetişkin ve çocuklar kolaylıkla irkilirler, uykusuzluk ekerler veya kabus görürler. Bu insanlar hikaye anlatmak yazmak ve resimleme sürecinin güçlü görünmeye çalışmaktan daha sakinleştirici olduğunu fark edebilirler. Kendi yaşadıklarına en uzak olan çizimi seçerek başlayabilir ve en yakın deneyime doğru adım adım çalışarak ilerleyebilirler.

Aile bireyleri bir arada çalışabilir, bazen her biri bir resmin farklı yerlerini boyayabilir ya da her biri farklı bir resim yapabilir. Birlikte boyama yapmak resimdekilerin duygusal gücünü hissetmelerine, kontrolü ellerine almalarına, daha sakinlemelerine ve duygularını fark etmelerine yardım edebilir. Kitaptaki hazır çizilmiş resimler konuşmak konusu olabilir. Bu faaliyet duygusal yönden duyarsızlaşmış veya yaşadıklarını hatırlamakla ilgili bazı sorunları olan çocuklar için yardımcı olabilir. Örneğin anne veya baba çocuğa “şimdi nasıl hissediyorsun?” veya “Bu resimde ne oluyor?” diye sorabilir. İnsanlar genellikle kendi hislerini başkalarının hislerini tarif ederek anlatırlar.

Bu izimler aynı zamanda içinde bulunulan durumla başa çıkmak ve bu alanda gelişmek için yapılacak faaliyetler olarak da kullanılabilir. Çocuktan kendisinin ve ailesinin neler yapabileceğini gösteren bir resim çizmesi istenebilir veya pandemi bittiğinde bu resmin nasıl bir resim olacağı sorulabilir. Öğretmenler *Pandemiyle İlgili Hikayem* kitabını sınıf ortamında çocukları tek tek veya kk gruplar halinde çalıştırarak kullanabilirler. Bu yöntemin grup birlikteliğini desteklemek için uygundur. Ayrıca okul çocuklarının kasırđa ve uzun süreli evden ayrı kalma dönemlerinin ardından etkili bir şekilde işe yaradığı saptanmıştır. Bir grubun sosyal yönden deşteği hem ocuk hem de yetişkinlerin felaketlerle başa çıkmalarına

yardımcı olur. Felaketlerde yetişkin önderliğinin, bir yetişkinin yaşananları konuşma girişiminin ve sosyal yardımlaşmanın olmaması çok zarar vericidir. Amerika'daki Katrina ve Rita kasırgaları sonrası evlerinden uzakta yaşamaya başlayan okul çocukları bu çeşit bir çalışma kitabıyla sakinleşmişler ve akıl sağlıkları ölçülebilir şekilde olumlu yönde gelişmiştir.

Yardım Eden Yetişkinler de Bu Kitaptan Yararlanabilirler

Bu çalışma kitabı dünya virus salgınından dolayı stres yaşayan bireyler veya gruplar için tasarlanmıştır. Çocuğa yardım eden yetişkin de çocuğu etkilemiş olan bazı olayların etkisi altında olabilir hatta bu olaylardan dolayı travma yaşıyor olabilir. Bunun ötesinden bu yetişkin fiziksel olarak hasta veya psikolojik olarak stres altındaki başka çocuklara yardım ederken zorluklar yaşıyor olabilir. Pandemiden dolayı travma yaşayan yetişkinler bu kitabı epeyce yararlı bulabilirler çünkü bu kitap sevgili çocuklara yapılandırılmış şekilde yardım etmenin yolunu göstermektedir. Dolayısıyla yeni bir yol bulmaya gerek kalmaz. Ayrıca yetişkin olarak kendiniz için de bir kopyasını çıkartıp kullanabilirsiniz. Bazı sahnelerin çiziminin ve boyamaların sakinleşmenize yardımcı olduğunu fark edebilirsiniz. Ne kadar olgun ve güçlü olsa da herkesin duygusal olarak stres yaşayabileceğini aklımızda tutmalıyız. Çok derin travması olanların bile kendi hikayelerini yazarak ve çocuklara yardım ederek içinde bulundukları zorlukları aşabileceklerini unutmayalım.

Bu Kitabın Akıl Sağlığı Uzmanlarınca Kullanılması

Terapistler *Benim Pandemi Hikayem* kitabını depresif, kaygılı veya Post Travmatik Stres Bozukluğu yaşayan hastalarıyla bireysel, aile ve grup görüşmelerinde diğer tedavi yöntemlerinin yanı sıra kullanabilirler. Bu hastalarla yapılan çalışmalara bir de pandemine bağlı karantina veya bir çocuğun ev ortamından uzağa taşınması gibi durumlar da eklenince bu kitabın halihazırdaki tedaviye ek olarak kullanılması yardımı daha da güçlendirir. Daha fazla bilgi için <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/> adresine başvurabilirsiniz. Farklı ihtiyaçları olan veya hastalıkları olan okulöncesi dönemdeki çocukların yoğun tedavileri için başka bir çözüm yolu bulunmaktadır. Okulöncesi çocuklarının sınıf ortamında oluşturulacak gruplarla yapılacak psikoterapisi oldukça sistematik ve kanıta dayalı bir yöntemle gerçekleştirilebilir. Bunun için el kitabı ve eğitim videosu vardır. Bu yöntemin adı "Reflektif Grup Terapisi" "Reflective Network Therapy" veya "Mihenk Taşı Yöntemi" "Cornerstone Method" tır ve yaşları üç ile yedi arasında değişen çocukların öğrenme ve zekaları üzerinde çok olumlu etkileri vardır. Gelişimsel bozuklukları olan çocuklara da bu yöntemle yardım edilebilir. İyileşmiş bir hastanın videosuna ve buna ilişkin pek çok veri tablosuna çevrim içi/online olarak erişebilirsiniz. Bakım evlerine yerleştirilen çocuklarla kullanılan rehberli özel faaliyet kitabının da çok yararlı olduğunu belirtmeliyiz. Kitabın adı "Kendi Hayat Hikayemin Kitabı"dır ve aynı web sitesinden el kitabı ve çalışma kitabı olarak erişebilirsiniz.

Travma Hakkında

Travma Nedir? İnsanı bir ay veya daha uzun bir süre ciddi derecede strese sokan veya çok rahatsız eden duygular yaratan zarar verici bir olay ve deneyimdir ayrıca travma deneyimi kişiyi güçlendirmez. Pandemi bir travma olarak deneyimlenebilir. Bazen de bunun tam tersi olur. İnsanlar böylesi zorlu zamanlar sırasında yaşadıklarından olumlu bir şeyler elde edebilirler. Sorunlarıyla yüzleşen birçok kişi zayıf durumda kalacakken güçlenir. Herkesin hayatında şu veya bu dönem travma yaşantısı olabilir. Travma doğal bir felaketin ardından evinden uzaklaşmak mecburiyetinde kalmakla ve kişinin kendisine ciddi şekilde zarar vermesiyle veya aile üyelerinden birinin yaralanması/ölmesi halinde yaşanabilir. Travma bir araba kazası geçirmekle veya bir yakınımızın uçak kazası geçirmesiyle de yaşayabileceğimiz bir deneyimdir. Travmaların bazıları taciz, yoğun dayaklar, korkunç kavgalar, ağır hastalıklar veya savaşta yaşananlardan kaynaklanan kişisel travmalardır. Neden listesi uzar gider ama çok farklı travma yaşantılarının sonuçları şaşırtıcı derecede benzerdir. Travmaya bağlı ortaya çıkabilecek sorunların ve belirtilerin bir listesi için Akıl Sağlığı Tarama Listesine bakınız.

Birçok kişi hiç sorun olmadan çok kötü bir olayı atlatabilir. Travmatik tepkilerin zamanlaması çok değişkendir. Bazen çocuklar ve gençler olayın hemen ardından korkabilir, üzüldü kaygılanabilirler ama birçoğu da günler aylar sonra buna bağlı tepkileri gösterebilirler. Bazılarının uyku uyumakla ilgili sorunları olabilir ya da kabus görürler. Çok kaygılı oldukları için okula gitmekten korkabilirler, baş ve karın ağrıları olabilir. Neyle ilgili kaygı duyduklarını da unutmuş olabilirler. Neler olduğunu hatırlamayabilirler veya bazen aslında düşünmek bile istemeyecekleri kötü şeyleri hatırlayabilirler. Korkabilirler. Bazen hiç bir şey hissetmeyebilirler yani duygusal olarak duyarsızlaşabilirler. Dikkat ve öğrenme sorunları da görülebilir. İstenmeyen düşüncelerin sürekli akla gelmesi, anılardan kaçınmak ve kaygı dolu davranışların ortaya çıkması post travmatik stres bozukluklarının üç sorun kategorisidir.

Covid-19 pandemi gibi felaketlerin ardından yaralı olabilecek bazı şeyler

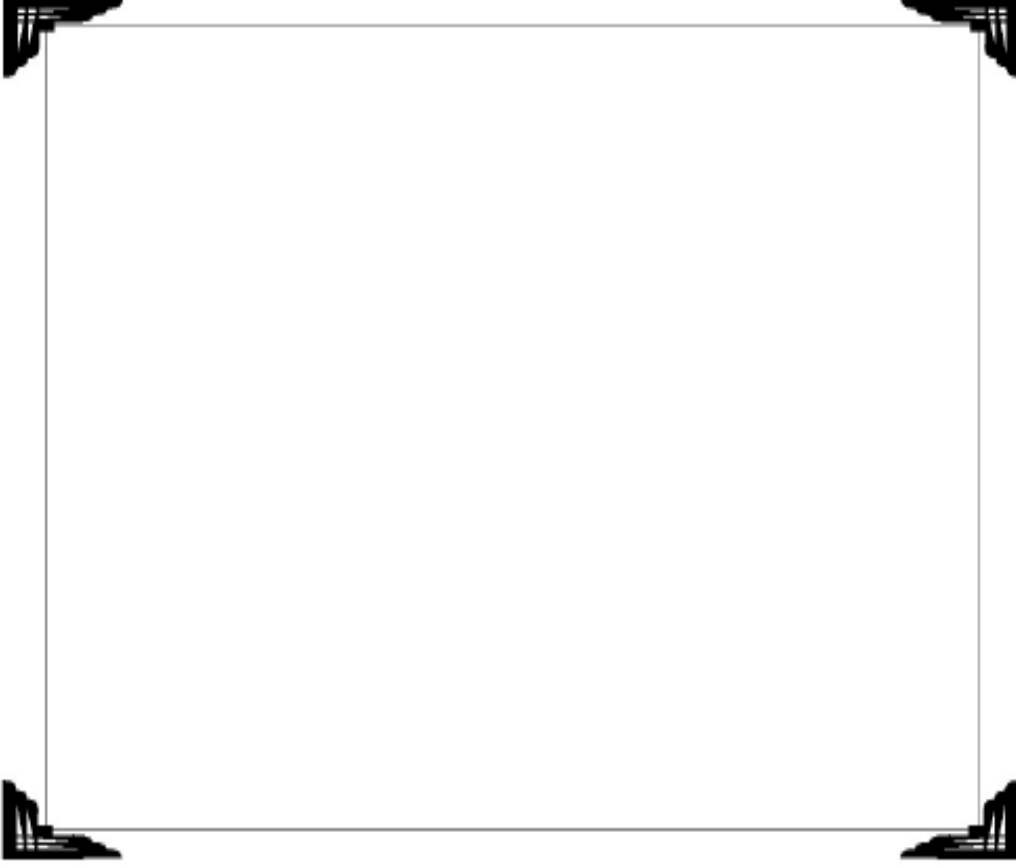
Duyarlı bir sosyal yardım ağının olması çocuklar için yaşamsal bir öneme sahiptir. Çocukların yardım edebilecek insanların varolduğunu bilmeleri çok faydalıdır. Sevdiklerinizi kaybetmiş olsanız bile bir çocuk olarak sizle ilgilenen başka büyüklerin olması iyi hissettirebilir. Bu yardım ağı anne babalar, büyükanne büyükbabalar, teyze ve dayılar, amcalar, komşular, öğretmenler ve terapistler hatta arkadaşlardan oluşabilir. Yardım eden güvenilir yetişkinlerle konuşmak ve duygularını yasmak daha iyi hissetmene yol açabilir. Okumak kendini korumak ve güvende olmak için yapman gerekenleri öğrenmene yol açabilir.

Bu kitabı kullanmak başkalarıyla konuşmanıza yardım edebilir ve bu da size farklı yollarla iyi gelebilir. Hatırladıklarınızı, yaşadıklarınızla ilgili neler hissettiğinizi ve hislerinizi yazarak veya resmini çizerek tarihe şahitlik edebilirsiniz. Böylelikle duygusal ve akli olarak daha güçlenirsiniz. Neler yaşandığıyla ilgili kişisel kaydınızı tutmuş olursunuz. Eğer bu kitabı kendi kendinize veya bir ebeveyn veya öğretmeninizin yardımıyla kullanabilirseniz daha fazla öğrenme olanağı bulabilirsiniz. Belki öğrendiklerinizi paylaştığınız başka kişilere de yardımınız dokunur. Kitabı şöyle bir inceleyin ve neresinden başlamak istiyorsanız başlayın. Boş olan yerleri içinizen geldiği gibi ve içinizden geldiği kadarıyla doldurun. Soruları anlamadığınızda veya cevapları yazarken anlamadığınız bir yer olursa yardım isteyin. Resim çizmeyi ya da bu kitaptaki çizimleri boyamayı deneyin. Resim ve çizimleriniz için veya yazacak çok şeyiniz olduğu için fazladan kağıda ihtiyaç duyarsanız ekleyebilirsiniz. Fazladan kağıtları kitabın sonuna zımbayla veya ataçla ekleyebilirsiniz. Bu kitaba fazladan kağıtları zımbalayarak ataçlayarak veya yapıştırarak gündelik bir çalışma defter oluşturabilirsiniz. Kendi hızınıza göre hareket edin. Eğer öyle hissederseniz bazı bölümleri atlayabilirsiniz. Sizi üzen herhangi bir faaliyeti sonradan daha iyi hissettiğinizde yapabilirsiniz. Kitabın bazı bölümleri sizin durumunla hiç alakalı olmayabilir. Üzücü bölümler üzerinde uzun uzun zaman geçirmeyin. Geçmişteki mutlu anıları, günümüzde ve gelecekte olabilecek iyi olayları yazmanın da çok önemli olduğunu aklımızda tutalım. Üzüldüğünde ve kaygılandığında kesinlikle bir yetişkinle konuşman gerektiğini hatırla ve öğrendiklerini paylamayı unutma.

PANDEMİ HİKAYEM

ADIM SOYADIM_____

BENİM FOTOĞRAFIM VEYA KENDİMİ ÇİZDİĞİM RESİM:



BU KİTABA BAŞLADIĞIM TARİH _____

BU KİTABI BİTİRDİĞİM TARİH _____

BU KİTABI YAZMAMDA YARDIM EDEN KİŞİNİN ADI _____

BEN KİMİM

Doğum tarihim_____. Ben ____yaşımdayım.

Ben (öğrenciyim vd.)_____

_____.

Oturduğum yerin adı_____

_____.

Evimizde benim dışımda yaşayanlar(anne, baba vd.)_____

_____.

Adresim_____

_____.

(Telefonu varsa) Telefon numaram _____

Yapmayı sevdiğim şeyler _____

Sevmediğim şey _____

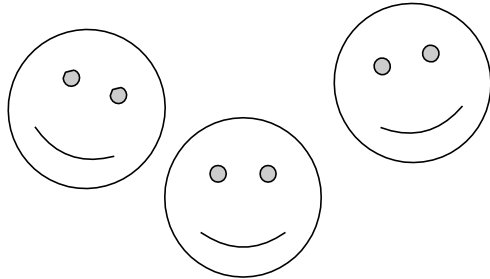
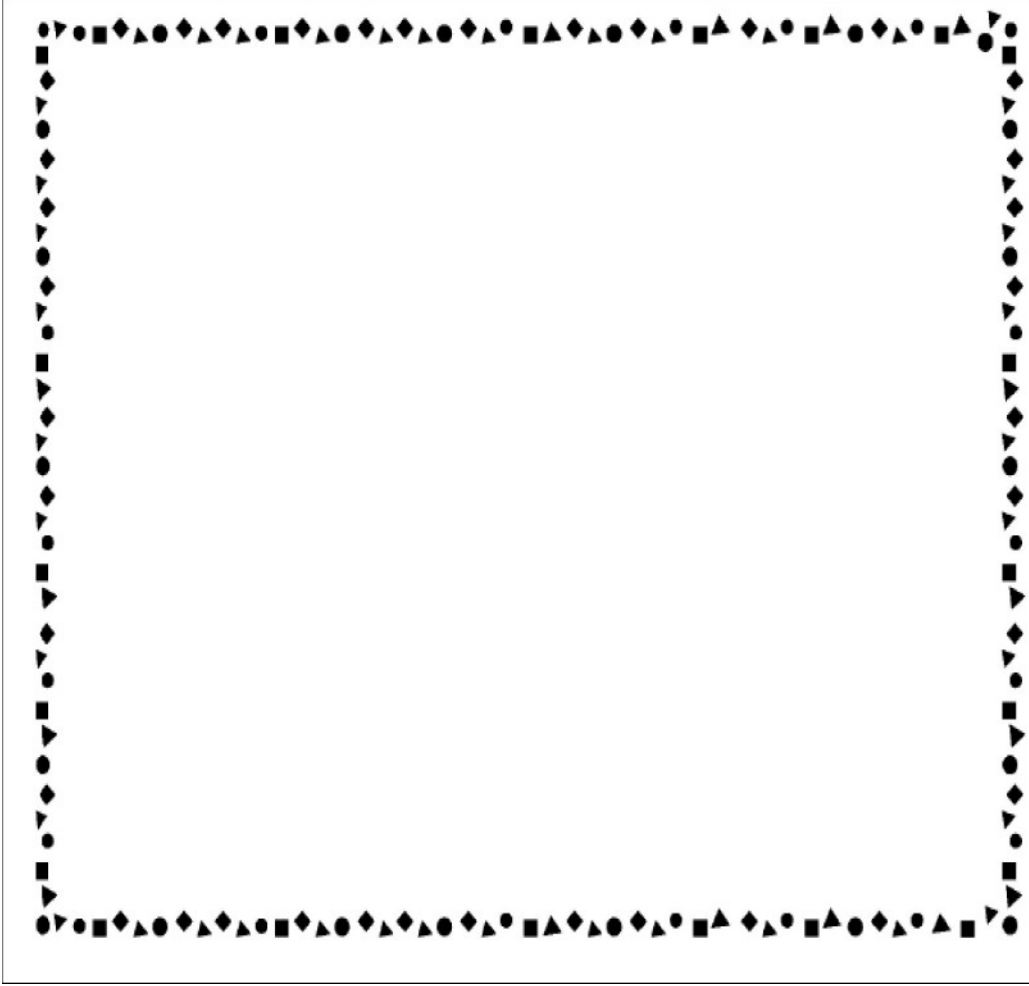
En iyi olduğum alan _____

Daha fazla öğrenmek istediğim şey _____

Büyüyünce yapmayı istediğim meslek _____

Şu anda gerçekleşmesini en çok istediğim dileğim_____

Beni seven ve bana bakan kişiyle birlikte bir resmim:



BEN VE ANNEMİN FOTOĞRAFI VEYA BENİM ÇİZDİĞİM RESMİMİZ:

BANA BAKAN DİĞER KİŞİLERLE İLGİLİ BİLGİLER VE BABAM

BANA BAKAN DİĞER KİŞİLERİN VEYA BABAMIN ADI _____

Doğru olduğunu düşündüğünüz yerleri işaretleyin:

____BABAM HAYATTA. Babamın sağlığı pandemide bozuldu: _____

Babamın adresi _____

Telefon numarası _____

Babam hakkında en iyi bildiğim ve en sevdiğim şeyler _____

____BABAM VEFAT ETTİ. Babam pandemide öldü: _____

Babamla ilgili hatırladığım ve en sevdiğim şeyler

BEN VE BANA BAKAN KİŞİNİN VEYA BABAMIN FOTOĞRAFI VEYA BENİM ÇİZDİĞİM RESMİMİZ:



PANDEMİDEN ÖNCE ANNE BABAMLA VEYA BANA BAKAN KİŞİLERLE YAPMIŞ OLDUĞUM DİĞER GÜZEL ŞEYLER:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

PANDEMİDEN ÖNCE AİLECE YAPMAKTAN

HOŞLANDIĞIMIZ ŞEYİN RESMİ



BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABAMLA İLGİLİ BİLGİLER

BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABAMLA İLGİLİ HATIRLAMAKTAN HOŞLANDIĞIM ŞEY:

BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABAMLA MUTLU BİR GÜNÜMÜZDEKİ FOTOĞRAFIMIZ YA DA BENİM ÇİZDİĞİM RESMİMİZ



ANNEANNEMİN ADI _____

Aşağıdaki kutucuklarda doğru olduğunu düşündüğün şeyleri lütfen işaretle:

☐ Anneannem öldü.	☐ Aneannem pandemide öldü.
☐ Anneannem hayatta.	☐ Anneannemin sağlığı pandemide bozuldu.

Adresi: _____ Telefonu: _____

DEDEMİN ADI _____

Aşağıdaki kutucuklarda doğru olduğunu düşündüğün şeyleri lütfen işaretle:

☐ Dedem öldü.	☐ Dedem pandemide öldü.
☐ Dedem hayatta.	☐ Dedemin sağlığı pandemide bozuldu.

Adresi: _____ Telefonu: _____

BABAANNEMİN ADI _____

Aşağıdaki kutucuklarda doğru olduğunu düşündüğün şeyleri lütfen işaretle:

☐ Babaannem öldü.	☐ Babaannem pandemide öldü.
☐ Babaannem hayatta.	☐ Babaannemin sağlığı pandemide bozuldu.

Adresi: _____ Telefonu: _____

BÜYÜKBABAMIN ADI _____

Aşağıdaki kutucuklarda doğru olduğunu düşündüğün şeyleri lütfen işaretle:

☐ Büyükbabam öldü.	☐ Büyükbabam pandemide öldü.
☐ Büyükbabam hayatta.	☐ Büyükbabamın sağlığı pandemide bozuldu.

HAYATIMDA ÖNEMLİ OLAN BAŞKA İNSANLARLA İLGİLİ BİLGİLER

Bana yardım eden başka bir yetişkinin :

Adı _____

Adresi _____

Telefonu _____

Acil durumlarda yardım isteyebileceğim başka bir kişinin:

Adı _____

Adresi _____

Telefonu _____

En iyi arkadaşımın adı _____

Arkadaşımın adresi _____

Telefon numarası _____

En iyi arkadaşımınla birlikte resmimiz



Adres ve telefon numaralarımın bende olmasını istediğim başka insanlar:

Ad _____

Adres _____

Telefon _____

Ad _____

Adres _____

Telefon _____

Ad _____

Adres _____

Telefon _____

OKULUM HAKKINDA

Doğru cevabı daire içine alın:

OKULUMA SALGIN SÜRESİNCE ARA VERİLDİ/ ARA VERİLMEDİ

OKULUM SALGIN SÜRESİNCE ÇEVİRİMİÇİ EĞİTİME GEÇTİ/ GEÇMEDİ

SALGIN ÖNCESİNDEKİ OKULUMUN ADI ya da ŞİMDİKİ OKULUMUN ADI:

SALGIN ÖNCESİNDEKİ ÖĞRETMENİMİN ADI ya da ŞİMDİKİ ÖĞRETMENİMİN ADI:

OKULUMUN ŞİMDİKİ ADRESİ: _____

OKULUMUN ŞİMDİKİ TELEFONU: _____

OKUL HAKKINDA EN SEVDİĞİM ŞEY: _____

İŞTE SALGINDAN OKULUMUN BİR RESMİ:



Okula geri döndüyseniz, doğru kelimelerin çevresine bir daire çizin:

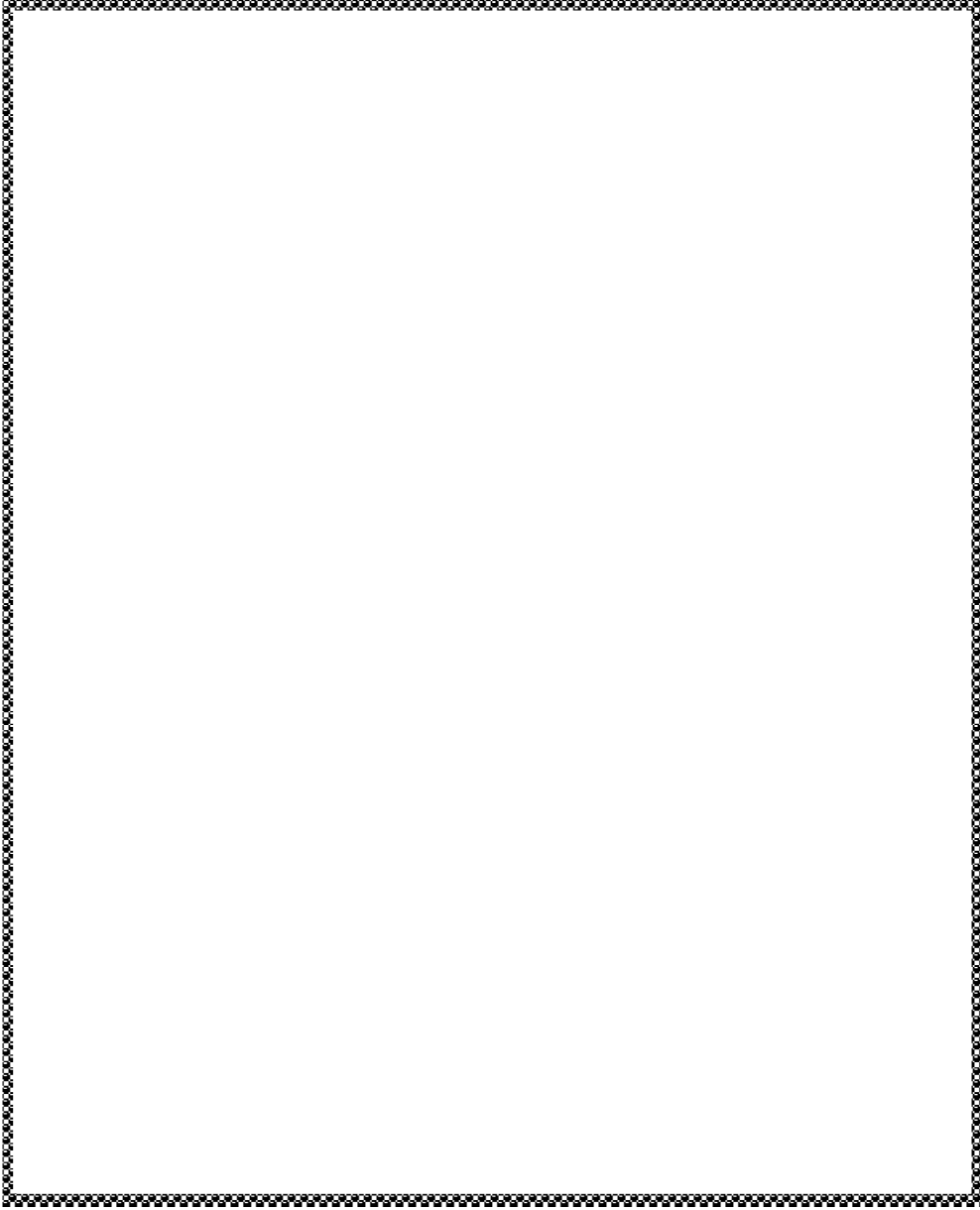
Salgın meydana geldiğinden beri, bazen derslere gittiğimde şöyle hissediyorum:

Endişeli	Güvend e	Güvende değil	Sakin	Üzgün
Sinirli	Yorgun	Korkmuş	Rahatlamış	Şanslı

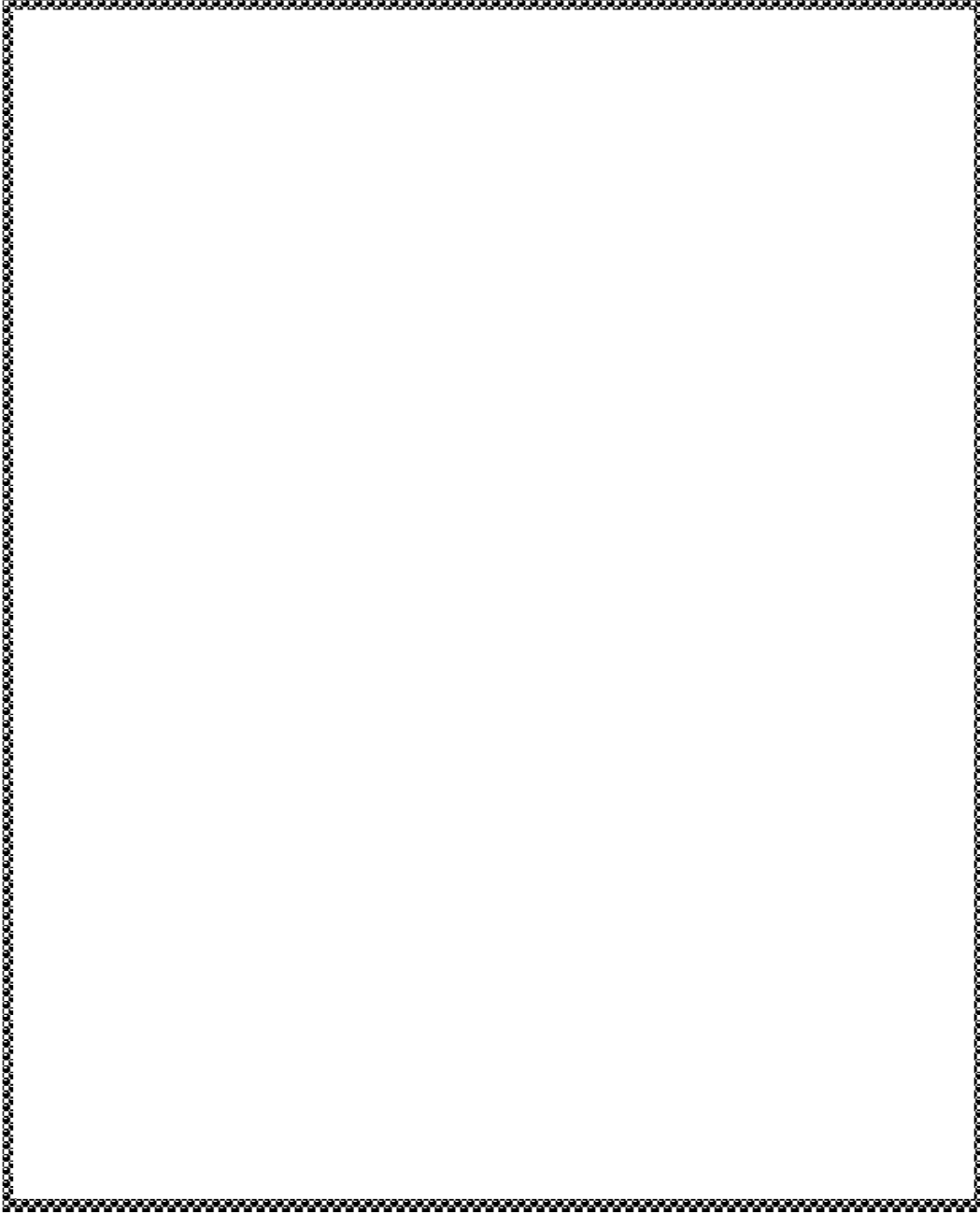
BURADA OKULDA ÖĞRENDİĞİM BİR ŞEY HAKKINDA ÇİZDİM.



Bu, büyüdüğümde yapmak istediğim bir şey hakkında bir resim.



Bu, en sevdiğim spor veya hobinin bir resmi:



SALGIN HAKKINDA BAZI GERÇEKLER

Yetişkinler ve çocuklar neler olduğunu düşünmek için genellikle üzülür veya korkarlar. Sadece korkmak yerine öğrenmeliyiz

On binlerce sağlık çalışanı şu anda bir salgın hastalığına yardımcı olmak için gönüllü oldu. Sloganları "Yaşam ya da ölüm ya da herhangi bir ödül olsun," tıbbi tedavi, değerlendirme, nleme ve kontrol sağlamak için büyük oranda virüsün bulaştığı bölgelere gittiler.

Tıbbi personel çok yoğun ve uzun saatler çalışıyor çünkü birçok insanın yardımı ihtiyaı var. Sürücüler, inşaat işçileri, elektrikçiler ve mühendisler yeni hastanelerin inşasına ve mevcut hastaneleri bytmeye başladılar.

Memurlar, toplum çalışanları, yerel komiteler, polisler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve terapistler, gönüllüler ve diğerleri, salgından etkilenen kişilere hizmet sunmak ve etkilenen insanların günlük ihtiyaçlarını sağlamak için yardım eli uzattılar.

Dünyanın her yerinden birçok insan, virüsün bulaştığı bölgeler için para, mal ve tıbbi yardım malzemeleri bağışlıyor. Bazı şirketler, büyük miktarlarda en çok ihtiyaç duyulan miktarda tıbbi malzemeleri sağlamak için doğrudan helikopterler gönderdi.

Farklı insanlar arasında muazzam bir iş birliği var. Dünya Sağlık rgt (DSÖ), Çin'in salgını kontrol altına alma çabalarına büyük önem verdi. Yurtdışındaki insanlar bunu televizyon, radyo, salgın hakkındaki gazetelerden öğrendi.

Dünyadaki birçok insan hastalar ve karantinaya alınan kişiler için bir şeyler yapmayı umuyor. Birçok insan yardım etmenin yollarını buldu. Ayrıca salgından etkilenen diğer ülkelere de yardım gelmekte.

Sorun uluslararası bir sorundur. Dünya zerindeki pek çok ülkede bu hastalık görülmektedir. İyi haber: Çin'deki karantina başarısı ile yeni vakaların sayısının düştüğü anlaşılmaktadır.

Aralık 2019'da, Çin'in Hubei Eyaleti, Wuhan'da bir COVID-19 salgını meydana geldi ve daha sonra Çin'deki diğer illere ve şehirlere yayıldı. Daha sonra dünyadaki diğer ülkelere yayıldı. Salgının başlamasından sonraki üç ay içinde beş yüz binden fazla insan hastalandı. Çok daha kk sayılarda insanlar öldü. Çok sayıda insan tedavi için hastanelere gitti. Çin, Japonya, İran, Güney Kore, İtalya ve diğer ülkelerdeki yerel hastaneler nefes darlığı çeken hastalarla aşırı kalabalıklaştı. 25 Mart 2020'ye kadar ABD'de 1100'den fazla Covid-19 hastası vardı. Birçok hasta kendi bakımlarını ve kendi kendine izolasyon seçmek zorunda kalmıştır. Hızla yeni hastaneler inşa ediliyor ve diğerleri tüm dünyada genişletiliyor. **Birçok sağlık çalışanı, yeterli korumaya sahip olmadıkları için aniden enfeksiyon riski ile aşırı yüklenmişlerdir.**

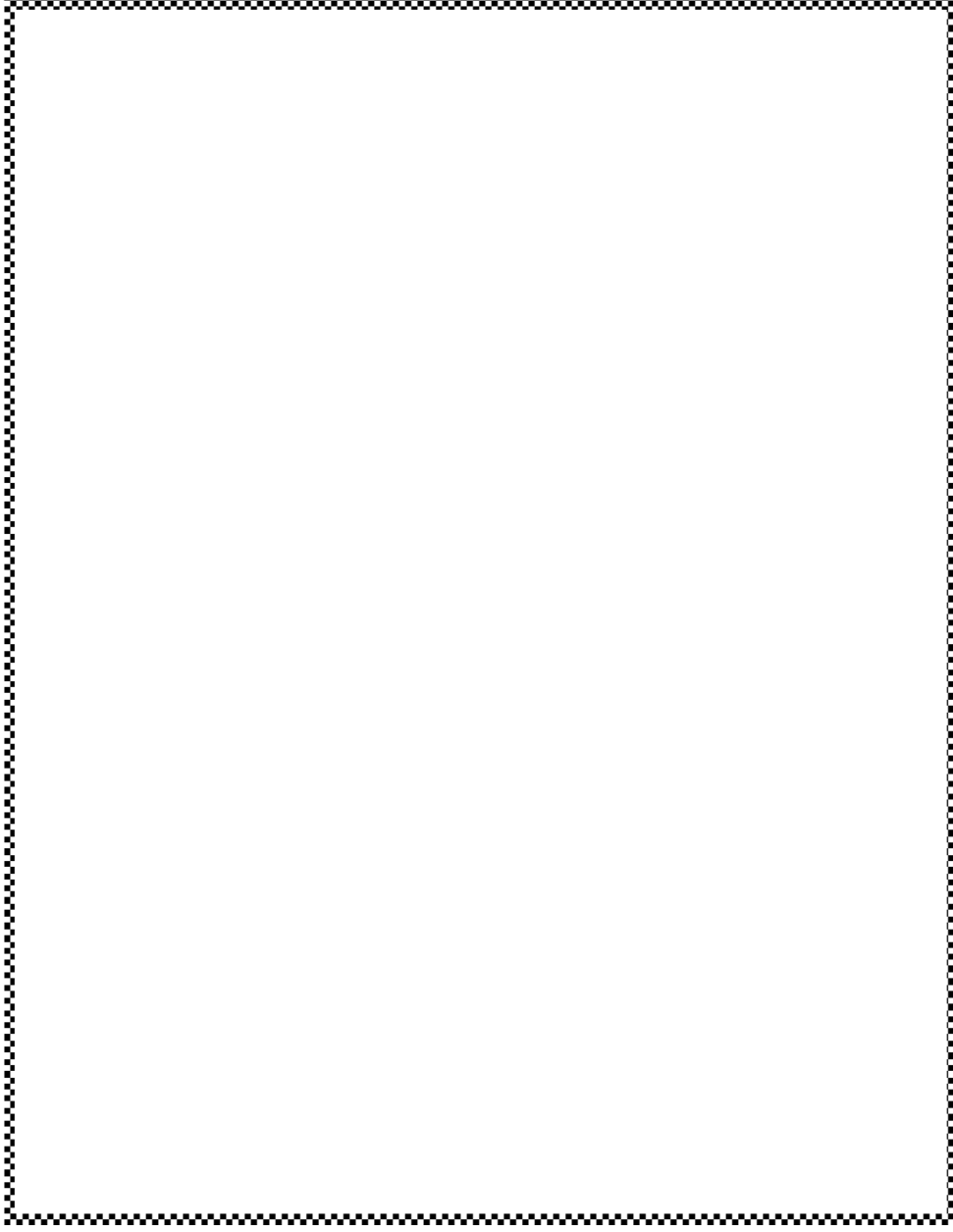
Salgın pek çok ulusun ve milyonlarca insanın günlük yaşamını birçok yönden bozdu: karantina, ailelerin bölünmesi, malzeme sıkıntısı, trafik kontrolü, iş ve okul faaliyetlerinin askıya alınması, maskelerin yetersizliği ve hastalık hakkında panik. Artan yayılım, virüs bulaşmış vaka sayısı ve artan ölüm sayısı hakkında sürekli haberler var. Birçok kişi sevdiklerini ve arkadaşlarını kaybetti. İnsanlar salgının geçmesini beklediğinden günlük yaşam ev izolasyonu ile zorlaştı.

Seyahat kısıtlandı. Birçok okul kapandı. Birçok niversite Zoom üzerinde ders vermeye

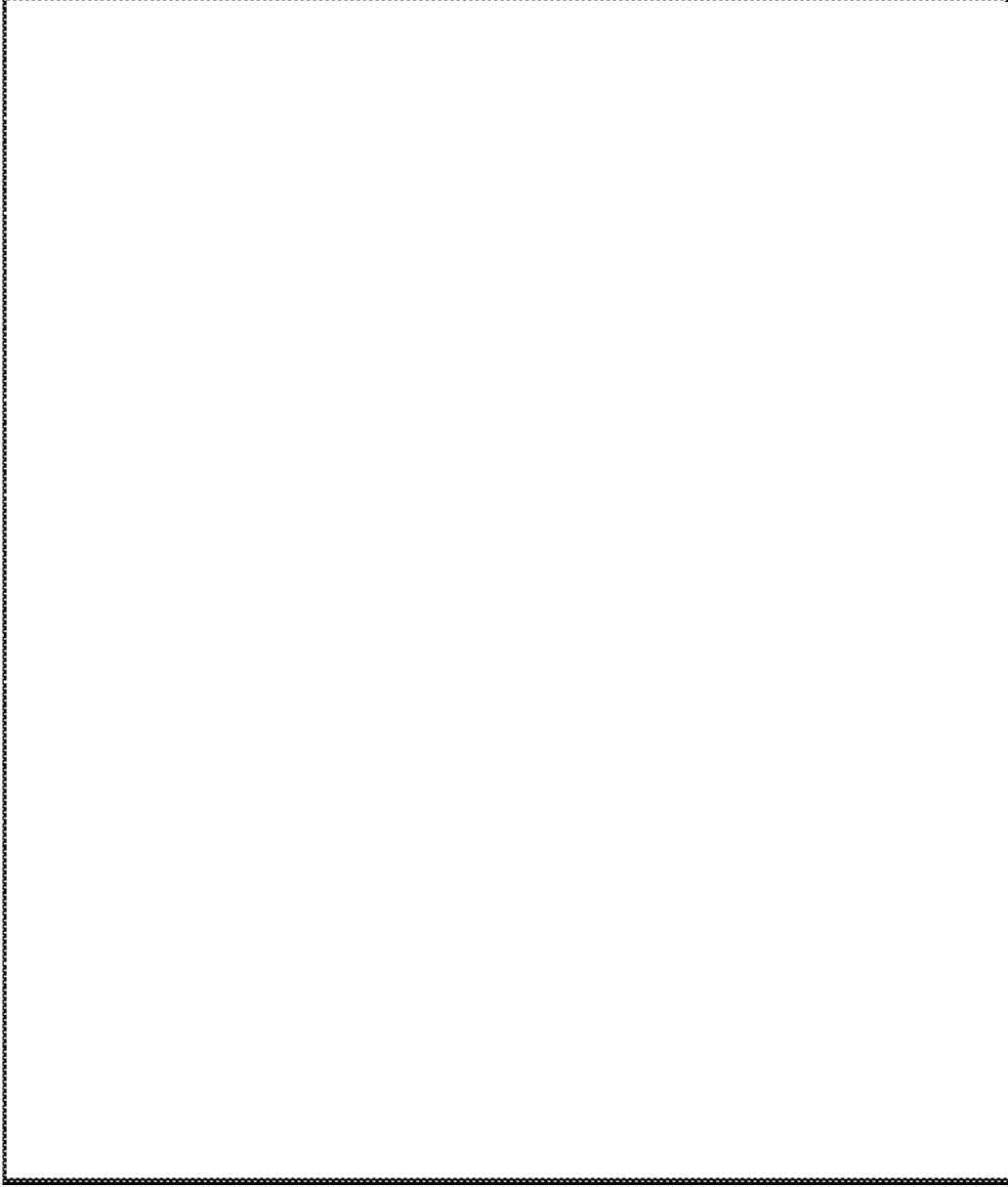
Bazen yetişkinler ve çocuklar yardım etmeye gelen tüm iyi insanları düşündüklerinde kendilerini daha iyi hissederler:

Hayat kurtaran acil durum çalışanları hakkında çizdiğim

resim.



Güvenli bir yerle ilgili resmim:



Pandemi ile ilgili televizyonda gördüğüm, işittiğim bir şey hakkında bir resim veya bir hikâye:



SEVİLEN BİRİ ÖLDÜĞÜNDE YAS TUTMA VEYA ONURLANDIRMA

Sevdiklerini kaybeden çocukların ihtiyaçlarına cevap verirken, geciken yaslarına saygı duymak önemlidir. Sevilen biri öldüğünde çocuklar her zaman ağlamazlar. Bir çocuğun kederi ve yası genellikle bir yetişkinden daha geç gelir ve yaşa bağlıdır. Bu çalışma kitabı, çocukların ebeveynlerinin ve diğer aile üyelerinin resimlerini çizmelerine yardımcı olmak, sevdikleriyle geçirdikleri güzel zamanları düşünmek, geçmişin güzel anılarını beslemek ve daha iyi bir gelecek için umutlarını ifade etmek için kullanılabilir.

Ağlayan Bir Çocuk



ENDİŞE VE ÜZÜNTÜ

Salgın binlerce insanda hastalığa neden oldu. Bu bütün dünya için bir tehdittir. Tıbbi ve diğer destek ilk olarak en ciddi vakalara ve bölgelere yönlendirildi. İnsanlar ve aile üyeleri hastalandıklarında çok endişeleniyorlardı. Ancak tüm doktorların ve hemşirelerin her hastayı kurtarmak ve bakmak için ellerinden gelenin en iyisini yaptığını görünce kendilerini daha iyi hissettiler. Virüsü alan herkes çok hasta değildi. Covid-19 virüsünü alan insanların%80'inden fazlası kötü bir soğuk algınlığı veya grip geçirmiş gibi hissettiler, hatta bazıları kendini hiç hasta hissetmedi. Kendileri çok hasta olmasalar bile diğer insanları hasta edebilmeleri bir sorundu. En tehlikede olanlar bünyeleri zaten zayıf ve kronik hastalıkları olan yaşlı insanlardı.

Pandemi çalışma hayatını, okulları, seyahatleri, üretimi, ekonomiyi ve tüm dünyadaki ülkelerin kalkınmasını kesintiye uğratmaya devam ediyor. Birçok insanın günlük hayatı ve işi ciddi şekilde

değişiyor. İnsanlar çok endişeli ve üzgün hissediyorlar. Genellikle, insanların büyük bir kayıp yaşadktan hemen sonra umutlu hissetmeleri zordur. İyileşmek için biraz zamana ihtiyaçları var. Zamanla insanlar daha umutlu olabilirler.

HASTANEDE KARANTİNA

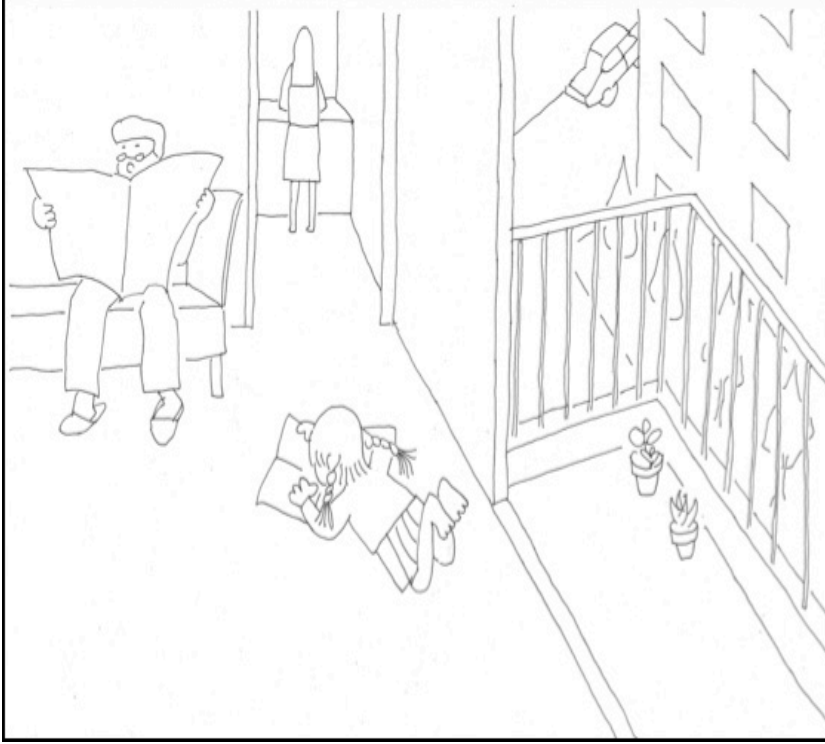


Covid-19 virüsünün en endişe verici yanı, oldukça bulaşıcı olmasıdır. İnsanlar virüsü birbirlerine kolayca bulaştırırlar. Virüs bulaştıktan sonra insanlar bir veya iki hafta boyunca herhangi bir belirti göstermeyebilir. Çoğu virüs taşıyıcısı virüse sahip olduğunu bilmez, ancak bu arada virüsü diğer insanlara geçirebilirler. Virüsün bulaştığı vakaların sayısı arttıkça insanların kaygısı da artar. Virüsün yayılmasını önlemenin en yaygın yolu karantinedir. Karantina, virüs taşıyıcılarını diğer insanlardan ayırmanın yoludur. Karantina, hastalığın yayılmasını durdurmada etkilidir. Karantinaya alınan evlerde veya yerlerde yaşayan insanlar, en az iki hafta kuluçka döneminin sonuna kadar dış dünyayla fiziksel temasta bulunmazlar.

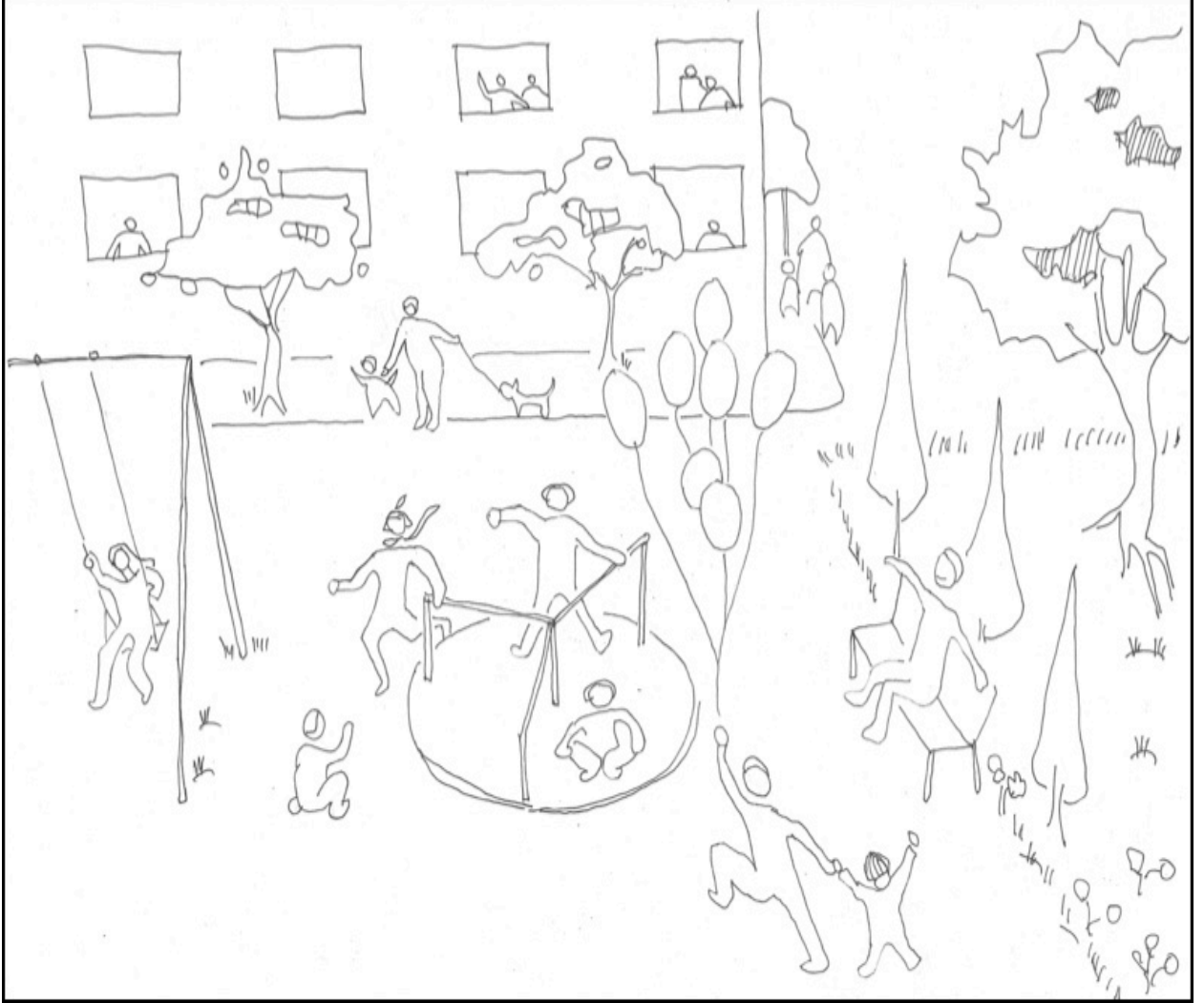
Yetişkinler karantinanın amacının salgının yayılmasını önlemek olduğunu anlarlar. Yetişkinler ve çocuklar kendilerini karantinaya hazırlamaya çalışabilirler. Ekipman, yiyecek, ilaç ile hazırlanabilirler ve karantina için psikolojik olarak hazırlanabilirler. Karantinaya alınan herkes dışarıya çıkmaktan kaçınmak için çok çalışmalıdır. Dışarı çıkmaları gerekiyorsa, maske takmalı ve ayrılmadan önce ve sonra ellerini dikkatlice yıkamalıdır. Bu şekilde bulaştırma riski azalacaktır. Genellikle, çocukların karantina döneminde dışarı çıkmalarına izin verilmediğini anlamak zordur. Korkabilirler çünkü karantina onlara dış dünyada devam eden tehlikeyi hatırlatıyor olabilir. Yetişkinlerin çocuklarının duygularını kabul etmeleri ve onlara cevap vermeleri ve çocuklarının korkularının onlar tarafından bilindiği ve anladığına yardımcı olmaları önemlidir.

Herhangi bir yaştaki insanlar uzun zamandır evde olduğunda, bazen tedirgin, depresif veya sıkılmış hissederler. Çocuklar bazen öfke nöbetleri atarlar. Dışarıda, güneş parlarken ve çiçekler ve ağaçlar renklendiğinde kim yürümek ve eğlenmek istemez ki? Dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oynayamayan çocuklar için bu durum büyük bir zorluktur. Yetişkinler çocuklarıyla karantina sırasında nasıl birlikte vakit geçireceklerini tartışabilirler. Beyin fırtınası yapabilir ve buldukları her türlü yolu yazabilir ve ruh hallerini iyileştirmek için en iyi yolları seçebilirler. Birçok çocuk için evde kalmak eğlenceli olabilir, çünkü ebeveynler onlar için oradadır. Ayrıca telefon ve internet üzerinden arkadaşlarıyla da konuşabilirler.

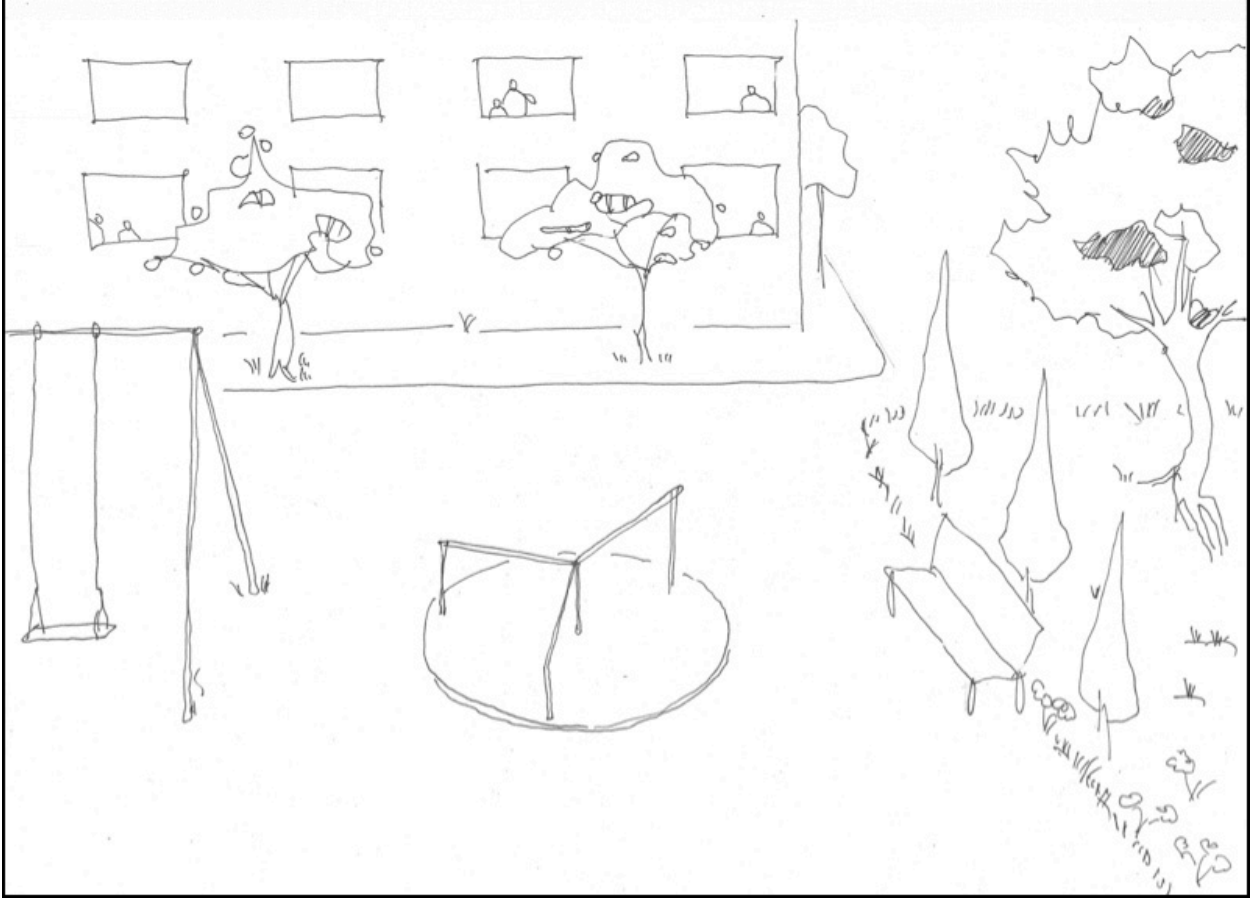
Evde Karantina Günleri



Pandemiden Önce Bir Bahçe



Karantina Döneminden Bir Bahçe



BENİM HİKAYEM

İşte şimdi, yalnızca benim bildiğim şeylerle ilgili kişisel hikayem:

Nasıl öğrendim?

Pandemi bu bunlardan öğrendim: _____

Pandemi hakkında öğrendiğim bazı şeyler:

COVID-19'un bu durumlara yol açtığını öğrendim: _____

COVID-19 virüsünden hastalanmamak için kendimi nasıl koruyacağımı biliyorum.

Enfeksiyondan korunmak için bunları yapıyorum: _____

Pandemi ilk öğrendiğimde kimlerle birlikteydim?

_____ ile birlikteydim.

Ne yaptım?

Ben _____

Pandemi sırasında ailemle neler yaptığının resmi:



NE HİSSETTİM, NE DUYDUM VE NE GÖRDÜM?

Başlangıçta, hissettiklerim; _____

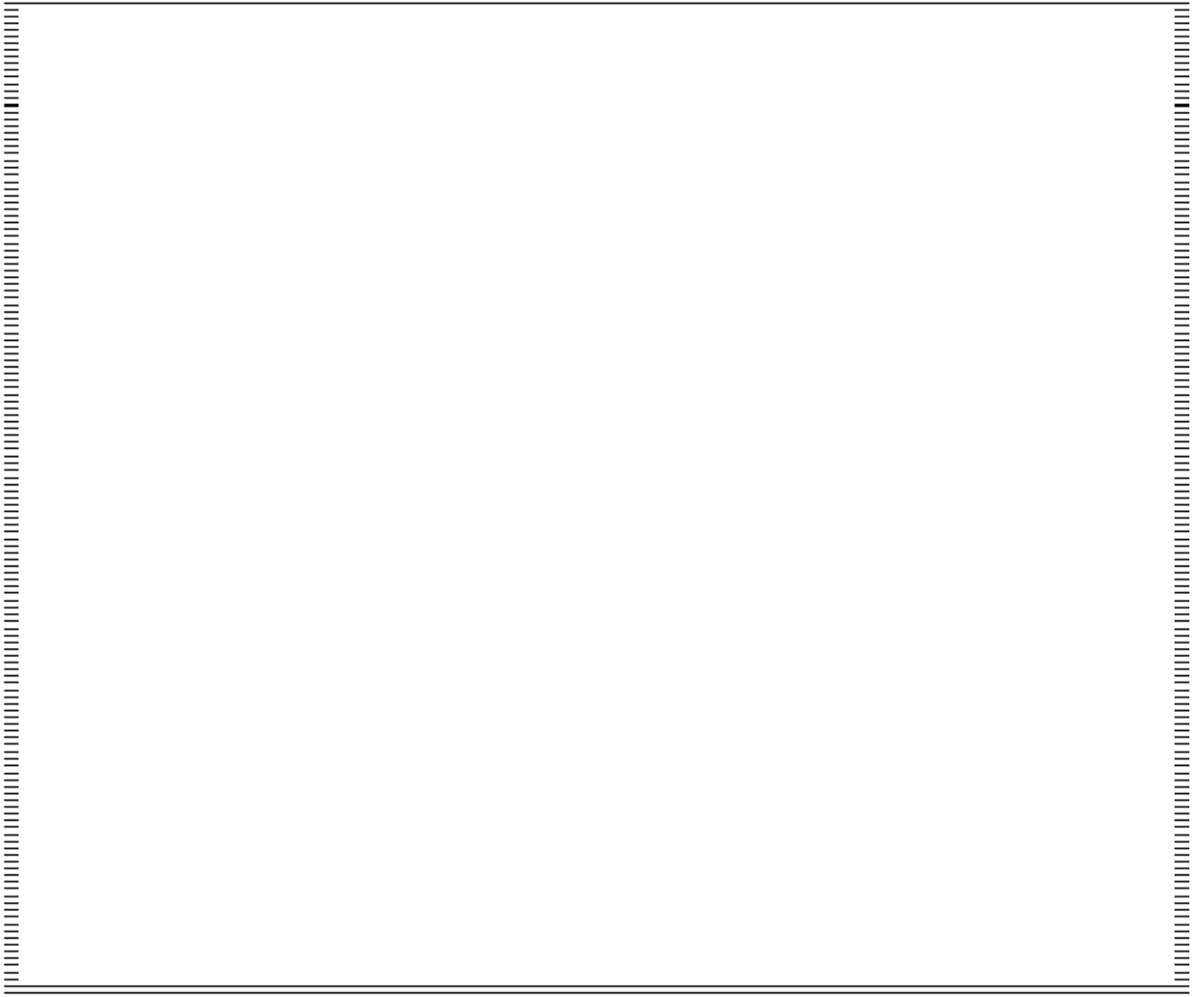
İlk duyduğum şey; _____

İlk gördüğüm şey; _____

Daha sonra ne hissettim, ne duydum ve ne gördüm; _____

Duyduğum veya gördüğüm en garip şey; _____

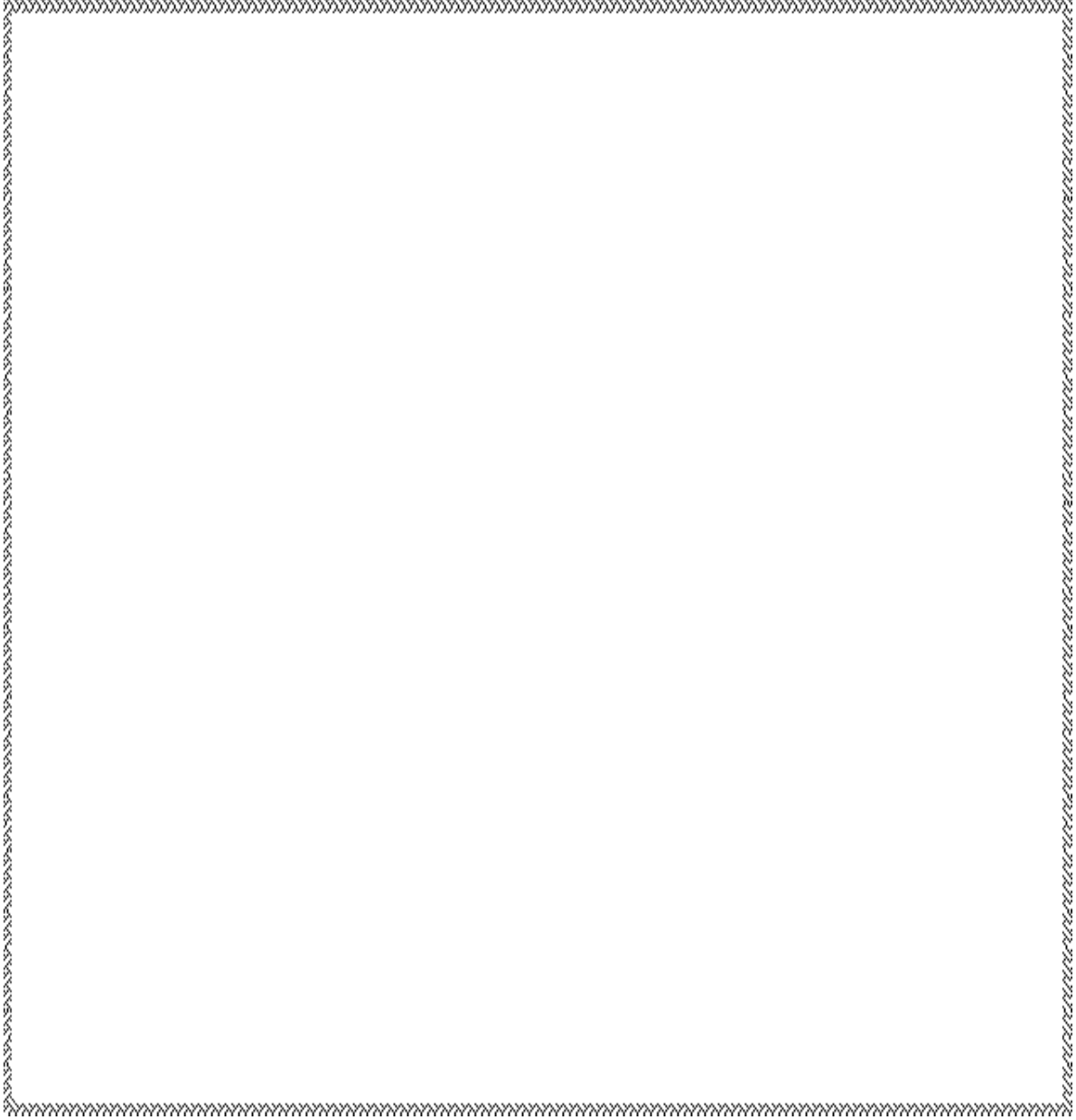
GÖRDÜĞÜM EN GARİP ŞEYİN RESMİ



Duyduğum veya gördüğüm en korkutucu şey:_____

Duyduğum veya gördüğüm en üzücü şey:_____

DUYDUĞUM VEYA GÖRDÜĞÜM EN ÜZÜCÜ ŞEYİN RESMİ



OLAN EN GÜZEL ŞEY _____

Olan en güzel şeyin resmi:



Başka güzel şeyler de oldu ve en severek hatırladığım;

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

Nasıl hissettiğini anlatan kelimeleri, daire içine al.

Pandemiği öğrendikten hemen sonra hissettiklerim:

Korkmuş	Sinirli	Heyecanlı	Üzgün	Rahatlamış
Mutlu	Keyifsiz	Korkmuş	Çaresiz	Şaşkın
Suçlu	Terli	Yalnız	Hasta	Umutlu
Uyuşmuş Hiç bir şey hissedemiyorum.		Kaygılı	Sarsılmış	
Memnun		Tehlike altında	Kötü	
Karışık		Kendime üzülüyorum	Kalbim hızlı atıyordu	
Rüyadaymışım gibi		Yorgun	Birilerine kızgın	
Kendime kızgın		mantıklı	Diğerleri için üzgün	

PANDEMİYİ ÖĞRENDİKTEN HEMEN SONRA

Başlarda beni endişelendiren şeyler; _____

Gördüğüm şey; _____

Daha sonra bunlar hakkında düşündüm; _____

Tanıdığım yetişkinlerin başına gelen kötü şeylerden bazıları: _____

Doğru olanları işaretle:

Korkmuş, endişeli veya kızgın yetişkin hiç görmedim _____

Korkmuş, endişeli veya kızgın yetişkinler gördüm _____

Yetişkinlerle ilgili hissettiklerim:

Benim de arkadaşım olan diğer çocukların başına gelmiş kötü şeylerden bazıları:

Birçok insan yetkililerin salgını kontrol etmeye çalışmasından ve ciddi etkilenen bölgelere tıbbi malzeme göndermesinden umutlu hissediyor.

Bazen yetkililerin çok hızlı çalıştığını düşünüyorum ve bunları hissediyorum: _____

Bazen devletin yeterince hızlı çalışmadığını düşünüyorum ve bundan dolayı hislerim şöyle: _____

Kendimi korumayı öğreniyorum



RÜYALARIMLA İLGİLİ

Sadece benim bildiğim bir şey: rüyalarım

Salgından önce, hayatım boyunca gördüğüm EN KÖTÜ rüya:

Salgından önce hayatım boyunca gördüğüm EN GÜZEL rüya:

Pandemi başladığından beri hatırladığım ilk rüyamın öyküsü:

Salgın başladığından beri hatırladığım kadarıyla _____ tane rüya gördüm

PANDEMİ BAŞLADIĞINDAN BERİ GÖRDÜĞÜM EN KÖTÜ RÜYAM

Pandemi sonrasındaki en kötü rüyam şöyle, 2020 _____ ayının bir gecesindeydi. Sanırım tarih _____'di.

[illegible]

Pandemi başladığından beri gördüğüm EN KÖTÜ rüyadan bir sahnenin resmi:



Bir ocuğun Rüyası

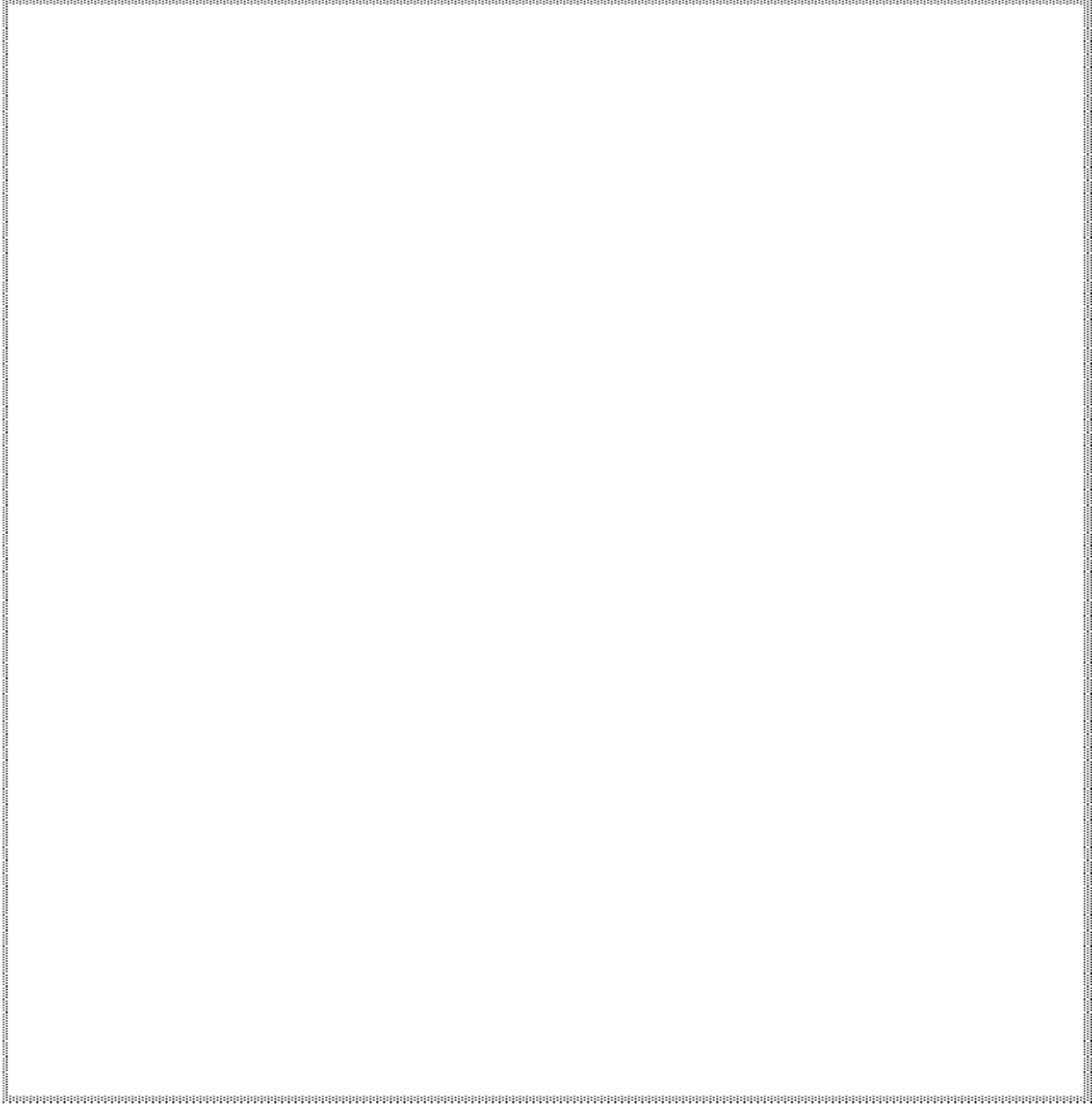


PANDEMİ BAŞLADIĞINDAN BERİ EN GÜZEL RÜYAM

Pandemi başladığından beri gördüğüm EN GÜZEL rüyamın hikayesi.

Bu tarihte veya bu tarihlerde gördüğüm en güzel rüyam: _____ 2020.

Pandemi başladığından beri gördüğüm EN GÜZEL rüyamdan bir sahnenin resmi:



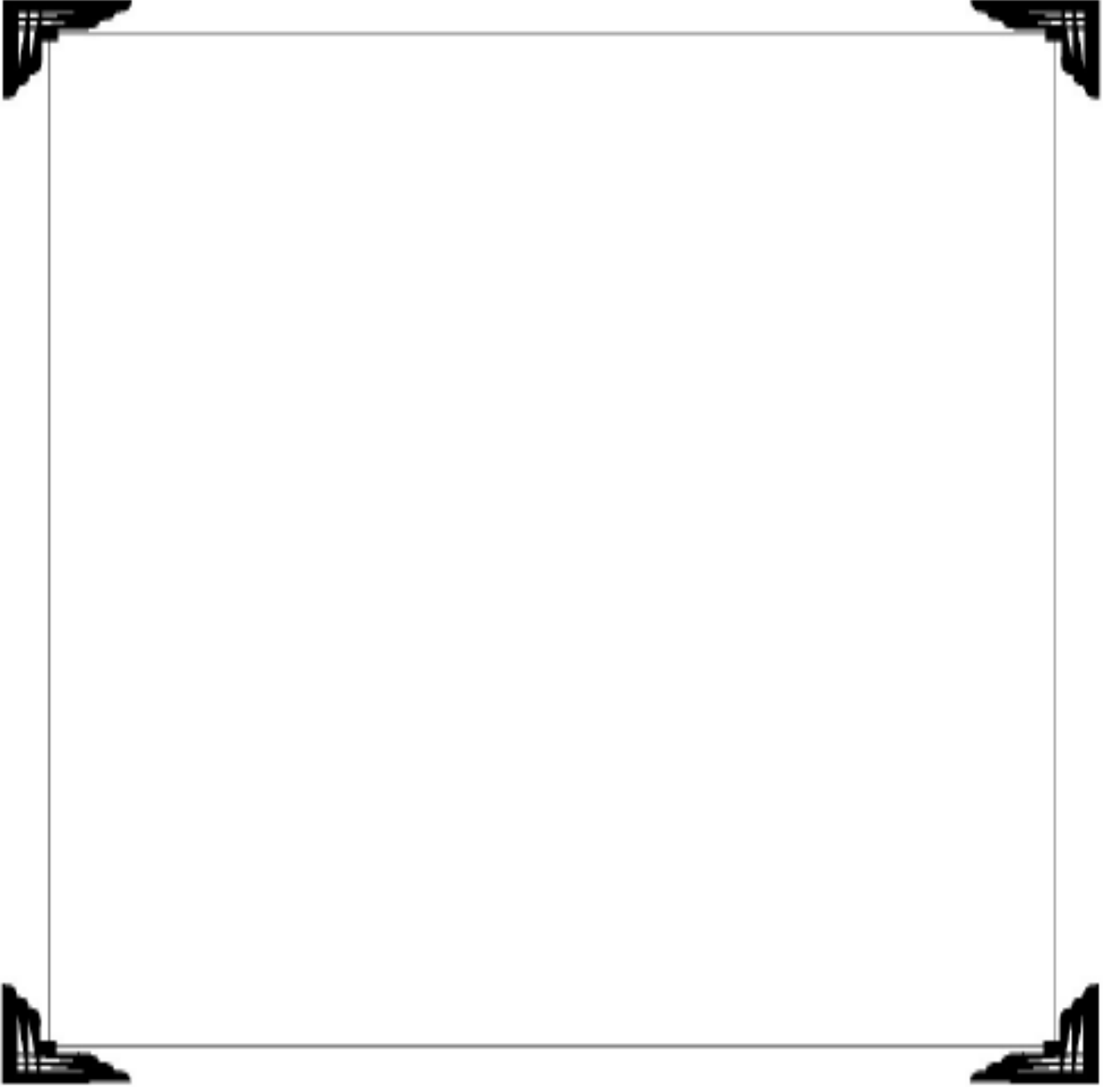
EVİMLE İLGİLİ

Evimin şimdiki halinin bir fotoğrafı veya beni
çizdiğim bir resmi.



Pandeminin yol açtığı değişiklikler;

Genellikle pandemiden önce uyuduğum odanın fotoğrafı veya resmi:



Pandemi sırasında odamdaki değişikliklerden bazıları:

KİŞİSEL HİKAYENİZLE İLGİLİ GERÇEK BİLGİLERİ DOLDURUNUZ

Pandemi başladığından beri kendi evimde kalabildim ve bunları hissettim:

Pandemi başladığından beri, kendi evimden ayrılmak zorunda kaldım ve bunları hissettim:

Gitmem gereken yeri adı _____

Beni oraya götüren _____'di.

Oraya şöyle gittim: _____

Oraya gittiğimde hissettiklerim şunlardı: _____

Orada benimle birlikte olan insanların bazılarının isimleri:

İsim

Adres

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Şimdi o yerlerle ilgili hissettiklerim _____

Gittiğim yerle ilgili en kötü şey: _____

ANILAR

Anılar bölümü, hatırlamak istemedikleri halde kendini pandemiyle ilgili anılarını düşünürken bulan ve bu zamanlara ait anılarını hatırlamakta zorluk çeken çocuk ve gençler için isteğe bağlı bir sayfadır.

Bugün günlerden_____20__

Pandemi hakkında hatırlamaktan en nefret ettiğim bölüm_____

Hatırlamaktan nefret ediyorum çünkü bunları hissediyorum_____

Ve sonra şöyle düşünüyorum_____

Genellikle günün şu zamanları bu anılar aklıma geliyor._____

Bu anılar aklıma geldiği sırada genellikle bunları yapıyor oluyorum_____

Pandemiden önce, günün o saatinde genellikle yaptıklarım_____

Bana olanları hatırlatan bazı şeyler_____

Hatırlamaktan en çok nefret ettiğim bir şeyi bana hatırlatan bazı şeyler şunlardır:

1. _____
2. _____
3. _____

Bir süre hatırlamayı bırakmam gerektiğinde, yapabileceğim bazı şeyler şunlardır:

1. _____
2. _____
3. _____

Kendimi hazır hissettiğimde hatırlamayı istemediğim bir anıyla ilgili bir resim çizebilirim. Bu kitabı anılarımı kaydettiğim Anı Defterim olarak kullanırsam, belki hatırlamayı istemediğim o anıyı sık sık düşünmeme gerek kalmaz.

HATIRLAMAKTAN EN NEFRET ETTİĞİM ŞEYİN BİR ÇİZİMİ



***FARKINA VARDIĞIM BAŞKA ŞEYLER VE BUNLARLA İLGİLİ
HİSSETTİKLERİM***

Başka yerlerde olan şeyleri şahsen gördüm, duydum veya okudum

PANDEMİYLE İLGİLİ KORKUNÇ ŞEYLER

Benim için pandemiyle ilgili en kötü şey şuydu

Şahsen tanıdığım COVID-19 tarafından hastalanan kişiler

Şahsen tanıdığım virüsü yenenler insanlar

Şahsen tanıdığım salgın yüzünden ölenler

Bunlar salgın sırasında tanıdığım insanların gerçek hikayeleri

Pandemiyle ilgili yaşadığım en kötü his

Şahsen tanıdığım bazı insanlar için en kötü olan şey şuydu

[Yazmak için daha fazla yere ihtiyacınız olduğunda, zımba, bant veya ataç kullanarak bu kitaba fazladan sayfalar ekleyebilirsiniz.]

BAZI BİLGİLERİ NASIL ÖĞRENDİM

İlk başta, diğer insanlara ne olduğunu bilmiyordum. Daha sonra televizyonda, internette, gazetelerde, radyolarda veya cep telefonlarımızda salgın hakkında daha fazla şey öğrendim: hastanelerde doktorlar ve hemşireler tarafından tedavi edilen enfekte kişilerin sayısının artması, virüsten ölen insanlar, maskelerin ve dezenfektanlar yetersizliği. Dünyanın dört bir yanındaki bilim adamlarının salgınla savaşmak için ilaç ve aşı üzerinde çalıştıklarını öğrendim.

Bazı şeyler öğrendim çünkü _____

Bu haberlerden bazıları hakkında düşündüğüm şey _____

Hasta insanları tedavi eden doktorları TV haberlerini gördüğümde hissettiğim şeyler,

Birçok insanın panik hissettiğini ve maske ve dezenfektan aldığını gördüm. O haberi gördüğümde, hissettiğim

Ailem dışarı çıktığımızda bana maske takmamı söylediğinde hissettiğim şey

Ailem bana ellerimi yıkamamı söylediğinde, hissettiğim şey

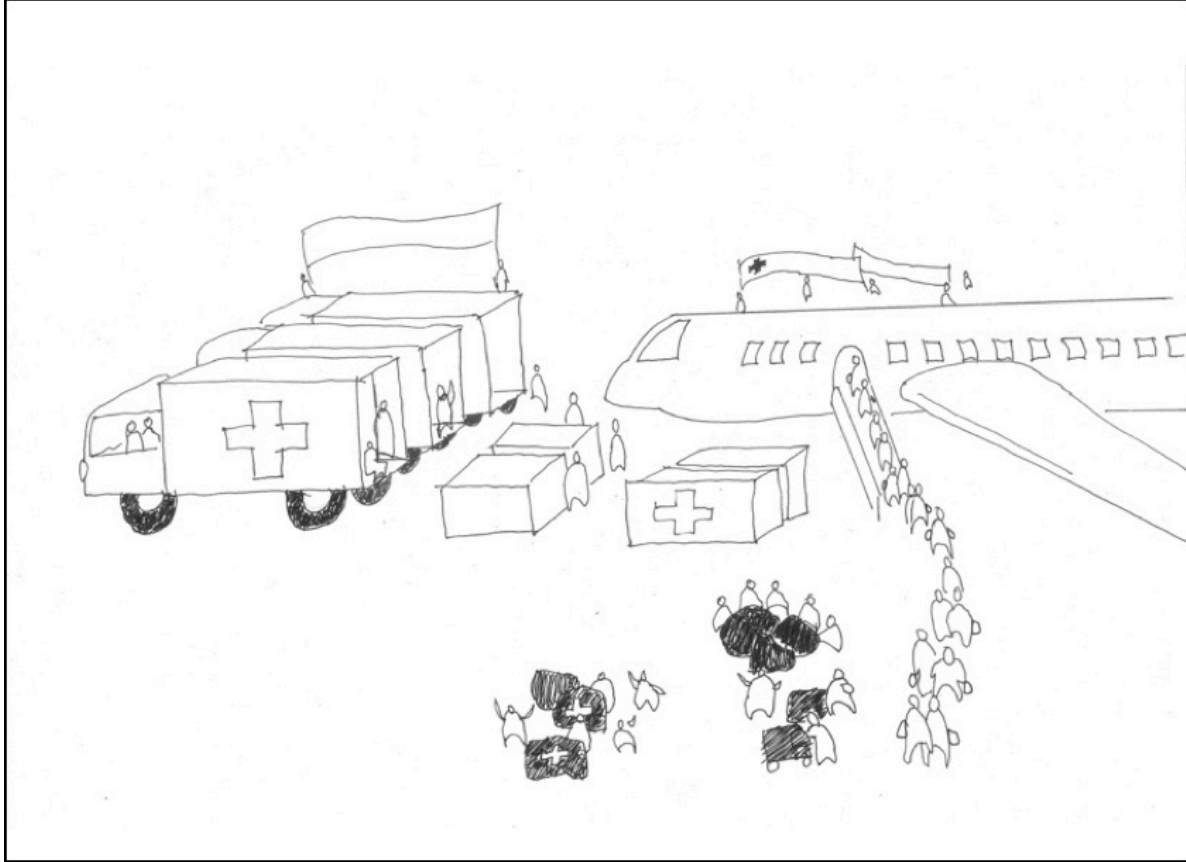
Çoğu zaman evde kalmam gerekti. Bundan dolayı hissettiğim şey

Bazı hasta insanların öldüğü haberini duydum ve şöyle hissettim

Birçok hasta insanın iyileştiğini duydum ve şöyle hissettim

Okulum derslerimize devam etmek için yeni yollar oluşturdu ve şöyle

Daha Fazla Tıbbi Destek



Çin'de Kullanılan Önleyici Tedbirler:



Bu resmin bana düşündürtöğü

10 YAŞ VE DAHA BÜYÜK ÇOCUKLAR İÇİN: 2019-2020 SALGINI HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ

Bu Pandemi dünya çapında ciddi bir tehlikedir. Bu konuda çok şey öğrenmeli ve COVID-19 hastalığını önlemenin veya iyileştirmenin yollarını bulmalıyız. Şu anda dünya çapında 100'den fazla ülkede görülmektedir. Salgın Aralık 2019'da başladı. COVID-19 insanların tüm bedenlerini, özellikle de akciğerlerini hasta ediyor. İnsanların nefes almasını zorlaştırıyor.

Virüs hayvanlarda başlamış ve insanlara sıçramış olabilir. Şimdiye kadar COVID-19 ile enfekte olmuş hayvanlar değil, insanlar virüsün yayılmasının ana kaynağıdır. Semptomları olmayan veya sadece soğuk algınlığı veya hafif grip gibi görünen insanlar da enfeksiyon kaynağı olabilir. Hapşırma ve öksürükten kaynaklanan damlacıklar virüsü kişiden kişiye yayar.

Virüs her insanda bir süre sessizdir. Buna “inkübasyon süresi” denir. Inkübasyon süresi 1-14 gündür, çoğunlukla 3-7 gündür. Tedavi altındaki vakalara dayanarak, çoğu hasta iyileşir. Sadece birkaçı çok hastalanıyor. Muhtemelen hasta olan 1000 kişi arasında 100 kişi ölüyor. Ölenler genellikle yaşıldır ve diyabet veya kanser gibi zaten hasta olanlar. Çocuklar genellikle iyi kalırlar, ancak virüsü diğer insanlara taşıyabilirler.

Ocak, Şubat ve Mart 2020'de, dünyanın dört bir yanındaki hükümetler, insanlardan hasta olmaları halinde seyahat etmemelerini ve evde kalmalarını isteyerek yavaş yavaş tepki verdi.

Sadece ciddi vakalarda oksijen ve özel solunum makinelerine ihtiyaç duyuldu. Ancak hastaneler bu makineler ve yataklardan, ve tıbbi çalışanlar için koruyucu ekipmanlardan yoksundur. Bu büyük bir problem.

Tüm dünyada halka açık birçok etkinlik durduruldu ve TV'de izlerken stadyumlarda insan olmadan birçok spor oyunu oynandı. İnsanlardan hasta oldukları takdirde işe veya okula gitmemeleri istendi. Birçok okul bir seferde haftalarca kapalı kaldı. Bu hala oluyor ve bazı yerlerde Mart 2020'de yazarken daha da kötüleşiyor ve yaygınlaşıyor.

HİKAYEN ÖNEMLİ

Tarihçiler ve bilim adamları geçmişte gerçekleşen büyük salgın hastalıkların kayıtlarıyla ilgileniyorlar. Sen büyük bir salgının görgü tanığıydın. İlk elden deneyiminiz oldu. Kişisel hikayeniz, 2019-2020 salgını içinde neler olduğu hakkında tüm topluluğunuzun ve ulusunuzun paylaşılan deneyiminin bir parçası

Hikayeniz milyonlarca insanı etkileyen büyük bir olayın tarihsel kayıdıdır. Gerçek hikayeniz ve başkalarının hikayeleri tarih yazıyor.

Her gün pandemiden sonra insanların birbirlerine yardım etmek için yaptıklarıyla ilgili yeni hikayeler var. Bu hikayeleri duyduğunuzda kitabınıza koyabilirsiniz.

Yeni fikirler, duygular, hikayeler ve çizimler eklemek için daha fazla alana ihtiyacınız olabilir. Bir sonraki gerçek hikayeyi başka bir kağıda koyabilir ve daha sonra bu kitaba ekleyebilirsiniz. Zımba veya ataç kullanarak sayfa ekleyin. İlaçlar, aşılar ve hayat kurtarmanın yolları hakkında haberleri takip edin.

DAHA BÜYÜK ÇOCUKLARIN BAZI SALGINLARIN TARİHİ HAKKINDA ÖĞRENMESİ GEREKENLER

Bulaşıcı hastalıklar, insanların diğer insanlardan aldığı hastalıklardır. Bunlara, insandan insana, hayvandan insana veya insandan hayvana bulaşabilen mikroplar ve virüsler neden olur. Hayvanlar hastalık yaymaya başlayabilir. Evcil köpekler ve kediler hastalıkları yaymaz.

Tarihte, bulaşıcı hastalıklar insanlar arasında büyük salgınlara neden olmuştur. Aşağıdaki tablo, tarihte ve son yıllarda birkaç pandeminin kısa bir kaydını sunmaktadır.

Time	Place and Event	Casualty
430 İ.Ö.-427 İ.Ö.	Atina Büyük Vebası	Atina nüfusunun üçte biri hastalandı ve öldü.
541 İ.S.-542 İ.S.	Akdeniz'in Justinian Vebası	Bizans imparatorluğu nüfusunun yaklaşık %20-25'ini kaybetti.
1347 İ.S.-1351 İ.S.	İkinci veba salgını (kara ölüm) •	Avrupa nüfusunun yaklaşık üçte biri öldü.
1918 İ.S.-1919 İ.S.	İspanyol gribi	Dünya çapında yaklaşık 1 milyar insan enfekte oldu ve 25 ila 40 milyon arası insan öldü. Küresel ortalama ölüm oranı yaklaşık %2.5-5 idi. Bu, COVID-19 ile ilişkili olan ancak tam olarak aynı olmayan bir korona virüsünden kaynaklanmıştır.
2003 İ.S.	SARS korona virüs gribi	349 ölüm vakası
2009 İ.S.	İnfluenza A, H1N1 virüsü	Dünyada yaklaşık 18.500 kişi öldü.
2018 İ.S.-2020 İ.S.	Kongo Demokratik Cumhuriyeti'nden Ebola salgını	2019'un sonunda, salgın 2000'den fazla ölüme neden oldu.

Bu çalışma kitabını kullanan orta okul ve lise öğrencileri internette daha ayrıntılı bilgilere erişebilirler. ABD Hastalık Kontrol Merkezleri önemli bir kaynaktır. Dünya Sağlık Örgütü dünya çapında bilgi toplamaktadır. Birçok ülkenin bilim insanları bu alanda dünyaya faydalı bilgiler verdiler. Bu kitabı

okuyan çocuklar arasında bulaşıcı hastalıklar, halk sağlığı ve tıbbi bakım alanlarında araştırma yapacak geleceğin bilim adamları, epidemiyologlar, doktorlar ve hemşireler bulunmaktadır. Gelecek nesillerimize hastalıkları anlamaları ve onları daha iyi bir şekilde önlemeleri için yardımcı olabilirsiniz, böylece daha güvenli bir evde ve daha güvenli bir gezegende yaşayabilirler.

YARDIM ETME VE YARDIM ALMANIN YOLLARI
İNSANLARA YARDIM ETMEYLE İLGİLİ BAŞKA BİR GERÇEK HİKAYE.

Bu hikayeyi duyduğumda hissettiklerim bunlar:

BU GERÇEK HİKAYEYLE İLGİLİ ÇİZDİĞİM RESİM



YARDIM ALMAK

İşte burada insanların salgın sırasında ihtiyaçlarını karşılamak ve kendilerini daha güvenli hale getirmek veya yardım almak için yaptıklarını kişisel olarak bildiğim şeyler:

PANDEMİ SİRASINDA BANA YARDIM EDEN BİRİNİN RESMİ:



YARDIM ALMAK

Yardım isteyebilirim. Salgın başladıktan bir gün sonra yardıma ihtiyacım oldu:

BU YARDIM İSTERKENKİ RESMİM

Yardıma ihtiyacım olan şey:

Yardım istediğimde olanlar:



YARDIM ALMAK

SORUNLAR VE KAYGILAR

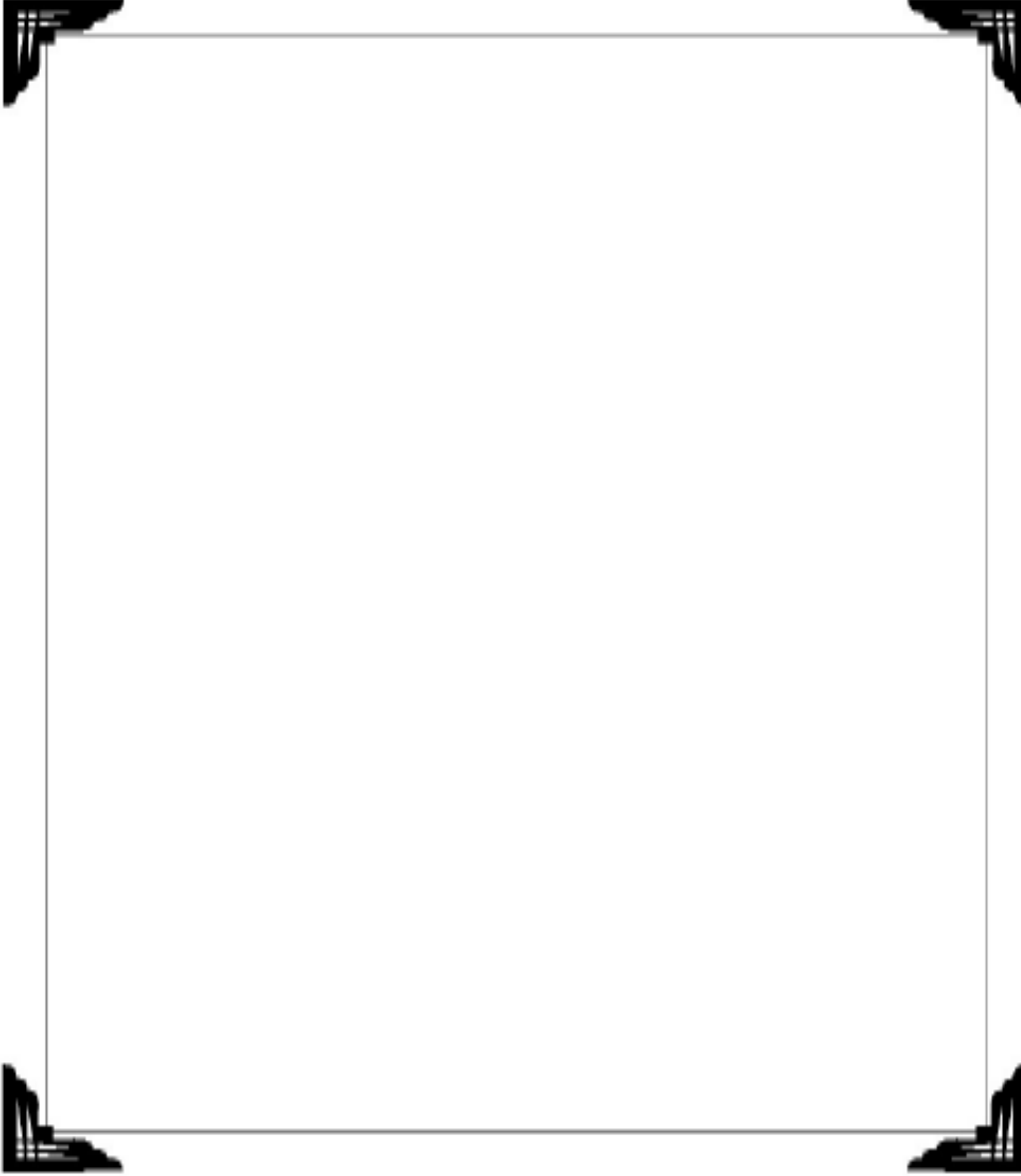
Şimdi yaşadığım büyük sorunlar ve kaygılarım: _____

Sorunlarımla ilgili konuşabildiğim bazı insanlar

Yardımlı en çok şunun için istiyorum:

YARDIM ALMAK

Başka birisine yardım ederkenki resmim



BENİ İYİ HİSSETTİREN ŞEYLERİN LİSTESİ

Kötü şeylerin olmasını önlemek için düşündüğüm çözümlerin listesi:

1. _____
2. _____
3. _____

Üzgün hissettiğimde kendimi daha iyi hissedebilmek için yaptığım şeylerin listesi:

1. _____
2. _____
3. _____

Gerçekten iyi olduğum bazı şeylerin listesi:

1. _____
2. _____
3. _____

Kendimi geliştirmeyi istediğim bazı şeyler:

1. _____
2. _____
3. _____

İnsanların benimle ilgili sevdiği veya bana özgü şeyler

1. _____
2. _____
3. _____

NELERİN OLMASINI BEKLİYORUM?

PANDEMI KORKUSU YÜZÜNDEN HİSSEDEBİLECEĞİM ŞEYLER

NELERDİR?

- ◇ Hatırlamak istemediğim zaman da korkulu şeyleri hatırlayabilirim.
- ◇ Bazen kendimin veya diğer insanların hayatlarını kaybedeceğinden korkabilirim.
- ◇ Uyumakta zorluk çekebilirim.
- ◇ Bazen daha huysuz olabilirim.
- ◇ Geleceğe olan güvenimi kaybedebilirim.
- ◇ Tekrar olacağı için kaygılanabilirim.
- ◇ Pandemi ile ilgili kötü rüyalar görebilirim.
- ◇ Konsantre olmakta zorluk çekebilirim.
- ◇ Bir süreliğine olduğumdan daha küçük birisiymiş gibi davranabilirim.

SORUNLARIMLA BAŞETMEYİ ÖĞRENİRKEN NE
GİBİ GÜÇLÜ YANLARIM VE İYİ ÖZELLİKLERİM
OLABİLİR?



1. Diğer insanlara yardımcı olmak için güçlü bir istek duymak.
2. Pandemiden kaynaklanan hasarın nasıl azaltılacağını öğrenmek için güçlü bir merak hissetmek.
3. Zorlu deneyimler yaşayanlara ve kendime saygı duymak.
4. Pandemi hakkındaki kişisel hikayemin gerçek hikayelerimden sadece biri olduğunu bilmek
5. Gelecekte sağlıklı ve uygun seviyede bir güven duygusuna sahip olmayı öğrenebilirim

SAĞLIĞIM

Doğru cevabı çember içine alın.

1. Sağlığım ile ilgili bazı sorunlarım var.
2. Sağlığım ile ilgili hiç sorunum yok.

Eğer sağlığın ile ilgili sorunların varsa, onları buraya yazabilirsin:

Sağlık sorunlarım bunlar:

Doğru cevabı çember içine al (daha iyi, daha kötü veya aynı)

1. Çoğunlukla bu sorunlar şimdi bir yıl öncesine göre daha iyi / daha kötü
2. Bu sorunlar şimdi bir yıl öncesiyle aynı

Doğru cevabı çember içine al:

- | | | |
|---|----------|-----------|
| 1. Yaşıtlım diğer çocuklarla aynı boydayım | EVE
T | HAYIR |
| 2. (Cevabı yuvarlak içine al) kilo alıyorum / veriyorum | | |
| 3. Geçen yıl kontrol için bir doktoru veya hemşireyi gördüm | EVE
T | HAYI
R |

Diğer insanlar sağlığım ile ilgili kaygıları çünkü:

Beni genellikle doktora veya hemşireye götürüşen kişi:

Doktorumun veya hemşiremin adı: _____

Doktorumun veya hemşiremin adresi: _____

En son diş hekimine gittiğim zaman: _____

Diş hekimimin adı ve adresi: _____

İÇ DÜNYAM YANI DUYGU VE DÜŞÜNCELERİM İLE İLGİLİ

KONTROLÜ SAĞLAMAK VE GÜVENDE HİSSETMEK

Başkalarına yardım etmek için harekete geçmek, önemli bir fark yaratma gücün olduğunu fark etmene yardımcı olur. Güvenli kalmayı öğrenmek herkese yardımcı olur.

DİĞER İNSANLARA YARDIM ETMEK

Hasta olan birine ya da bir arkadaşı / aile üyesi çok hasta olan veya ölen insanlara yardım etmek için yapabileceğim bazı şeyler:

- ✓ Diğer insanları cesaretlendirmek için mektup yazabilir veya çizimler yapabilirim ve mümkün olduğunca çok kişiye verebilirim.
- ✓ Salgın nedeniyle yardıma ihtiyacı olan diğer insanlarla tanıştığımda, onların ve akrabalarının isimlerini ve adreslerini alabilir ve onlara yazacağıma söz verebilirim.
- ✓ Eşyalarımı muhtaç insanlarla paylaşabilirim.
- ✓ Pandemi Hikayemi diğer çocuklara gösterebilir veya kitabımın bana özel olmasını istersem onlara anlatabilirim. Kendi Pandemi Hikâye kitaplarını yazmak için yardım istiyorlarsa, onlara yardım edebilirim.
- ✓ Pandemi gazetesi çıkarabilirim.
- ✓ Başkalarına yardım etmek için yapabileceğim başka bir şey şudur:

GÜVENLİK BİLİNCİ VE PANDEMİYE HAZIRLANMAK: BÜYÜK ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLERİN BİLMESİ GEREKENLER

Pandemi güvenlik uygulamaları ve nasıl hazırlıklı ve güvende olunacağı ile ilgili fikirler:

1. Açık hava aktivitelerini azaltın. Arkadaşlarınızı, ailenizi ziyaret etme ve restoranlarda yemek yeme sıklığını azaltın. Mümkün olduğunca evde olun. Kalabalık halka açık yerlerde, özellikle zayıf hava sirkülasyonu olan kapalı alanlarda faaliyetleri azaltın.
2. Süpermarketler, restoranlar ve toplu taşıma gibi halka açık yerlerde olduğunuzda, diğerlerinden 1-2 metre uzakta durun.
3. Ağzınıza, burnunuza ve gözlerinize elinizle dokunmaktan kaçının. Çoğu insanın bunu bilmeden ne kadar sık yaptığı şaşırtıcıdır. Virüs sadece ağız, göz veya burun yoluyla girebilir !!
4. Maskeler: Virüse maruz kalmadıkça iyiyseniz, maske takmanız gerekmez. Yalnızken veya parkta veya enfeksiyon riskinin düşük olduğu yerlerde yalnız yürürken maske takmanıza gerek yoktur.
5. Kişisel hijyene dikkat edin. Bir aile her zaman termometre, maske, ev dezenfektanı bulundurmalıdır. Şüpheli veya bilinen hastalarla temas etmemiş, herhangi bir koku veya kiri olmayan, bozulmamış maskeler, yalnızca daha önce kullanan aynı kişi tarafından tekrar kullanılmak üzere kuru, havalandırılan bir yere yerleştirilebilir. Kendi adınızı kendi maskenize yazın. Atılması gereken maskeler kağıt çöp kutusuna atılmalıdır.
6. Ellerinizi her zaman temiz tutun özellikle de dışarı çıkıp eve döndükten, tualete girip çıktıktan sonra ve yemekten önce. Ellerinizi her zaman çeşmede akan su ve sabunla veya el dezenfektanlarıyla her seferinde 20 saniye süreyle yıkayın. Bu süre "Doğum günü şarkısını" iki kez söyleyecek kadar bir zamandır! Topluluk arasına karıştığınızda el dezenfektanı kullanınız özellikle de eve döndüğünüzde.

7. Hapşırdığınızda veya öksürdüğünüzde burnu ve ağzı dirsek ve kollarınızla kapatmayı unutmayın.
8. Evinizi temiz tutun. Sık sık pencereleri açarak evi havalandırın. Düzenli aralıklarla evi dezenfekte ediniz.
9. Beslenmenize ve bedensel egzersize dikkat ederek güçlü kalın. Evde veya dışarda açık havada hafif egzersizler yapmaya uygun şekilde dinlenmeye özen gösterin.
10. Yere tükürmeyin. Tükürük veya burun salgınızı kağıt mendille iyice sarın ve çöpe atın.
11. Kendinizin ve aile bireylerinizin sağlığını düzenli olarak takip edin. Özellikle de ateşiniz olduğunu düşünüyorsanız hemen ölçün.
12. Ateşiniz, öksürüğünüz, boğaz, göğüs ağrınız veya nefes darlığınız, halsizlik, kas ağrısı veya koku tat alma kaybınız varsa hemen doktoru veya hemşireyi arayın veya bir sağlık merkezine gidin. Eğer zor nefes alıyorsanız acil servise gitmeniz gerekir. Bir Tıp merkezine gidekseniz standart bir maske veya ameliyatlarda kullanılan türden bir maske takınız.
13. COVID-19 virüsüyle enfekte olmuş hastalarla yakın teması olan kişilerin evlerinde izole halde olmaları gerekmektedir. Bu kişilerin evlerinde enfekte olan hastayla görüşmelerinden sonra 14 gün boyunca ateşlerinin çıkmaması ve diğer belirtileri göstermiyor olmaları gerekmektedir. Ancak bu şartları yerine getirdikleri takdirde evden 14 gün sonra tekrar dışarı çıkabilirler. Evde izolasyonda olan kişinin evdeki diğer bireylerle teması çok azaltması gerekmektedir. Evdeki bireylerle arasında 2 metre olduğundan emin olması gerekmektedir. Dokunduğu yerleri iyice dezenfekte etmeli böylelikle virüsü evdeki diğer insanlara geçirmemek için elinden gelen çabayı göstermelidir. Çok acil durumların dışında evde izole olması gereken kişinin dışarıya çıkmaması gerekmektedir. Çok gerekli olup çıktığınızda ameliyat

maskesi takmanız ve kalabalık yerlerden uzak durmanız iyi olur.

14. Evde izolasyonda olması gereken insanların her gün en az iki kez ateşlerini ölçmeleri ve dışardan misafir Kabul etmemeleri gerekmektedir. Bu kişiler aile bireyleriyle yakın fiziksel temastan uzak durmalı enfeksiyona sebep olacak eşyaları kullanmamalıdır. Dış fırçası, sigara, iyice yıkanarak dezenfekte edilmemiş gözlük, çatal, bıçak vd. yiyecek, içecek, havlu, giyecek ve çarşaf, yastık gibi yatak eşyaları ortak kullanılmamalıdır.
15. Hasta bir kişinin yanına gitmek durumunda kalındığında KN95/ N95 koruyucu maskesi takın. Ziyaret sırasında maskenize dokunmayın ve düzeltmeyin. Eğer hasta kişiye bakım veren biri değilseniz hastane veya bakımevlerindeki kişilerle doğrudan temastan kaçınin. Böyle bir temas olduğunda hemen kendisini temizlemeli ve dezenfekte etmelidir.
16. Karantina olasılığını göz önünde bulundurarak aileniz için acil durum malzemeleri hazırlayın: İçme suyu, kuru gıda ve pişirmek üzere çeşitli gıdalar bulundurun. Herkesin düzenli kullandığı ilaçları iki hafta yetecek şekilde bulundurun. Bunları nereye depoladığınızı da unutmayın!
17. Akraba, arkadaş, komşular, hastane, karakol ve psikolojik yardım hatlarının ad,adres,telefon ve e mail adresleriyle ilgili bir fihrist düzenleyin. Acil bir durumda bu iletişim bilgileri çok yararlı olacaktır.

YARDIM EDENLERE DUYDUĞUNUZ MİNNETİ İFADE EDEBİLMEK

1. Pandemiyle mücadele eden kahraman sağlık çalışanlarına kişisel olarak teşekkür yazısı yazabilirsin. Öğretmenlerin bu yazıyı yollamana yardım edebilir.
2. Pandemiyle savaşan ve bu savaşa destek olan kişilere arkadaşlarınla birlikte bir mektup yazabilirsin. Bu bir okul projesi de olabilir. Öğretmen veya başka bir yetiškinden bu teşekkür mektubunu göndermesini isteyebilirsin. Çizdiğin resimleri de göndermeyi isteyebilirsin.
3. Pandemi sırasında sana kişisel olarak yardım etmiş birine veya sana yardım etmeye devam eden kişilere bir teşekkür yazısı yazabilir ya da bir resim çizip verebilirsin.

YAPABİLECEĞİM DİĞER ŞEYLERLE İLGİLİ DÜŞÜNCELERİM:

YENİ ŞEYLER ÖĞRENMEK VE GELECEĞİ DÜŞÜNMEK

Geleceğini planlamana yardımcı olması için meslekleri ve eğitim olanaklarını öğrenebilirsin. Öğretmenlerinden ve diğer yetişkinlerden gelecekte hangi mesleklere özellikle ihtiyaç duyulacağını sorular sorarak öğrenebilirsin

Büyüdüğünde sahip olmak istediğin iş hakkında daha çok bilgi elde etmek için neler yapman gerektiğiyle ilgili aklına neler geliyor?

1. _____
2. _____
3. _____

ORTA OKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YARDIMCI OLMAK VE GÜÇLENMEK İÇİN YAPABİLECEKLERİ

FAALİYETLER

Pandemiden kaynaklanan duygu ve düşüncelerinizle ilgili bu kitap üzerinde çalışmanın yanı sıra yapabileceğiniz başka şeyler de var. Bunları şimdiye kadar anne babanızdan veya öğretmenlerinizden öğrenmişsinizdir ama biz yine de bazı yararlı fikirlerin üzerinden geçelim :

1. Pandemiler, bulaşıcı hastalıklar, epidemiyoloji ve tıbbi tedavilerle ilgili daha çok bilgi öğrenmek için çevrim içi bir kütüphaneyi kullanabilirsin. Bunlarla ilgili bilim dallarını ve bu bilim dallarının hangi üniversitelerde bulunduğunu öğrenebilirsin. İnternette özellikle de Hastalık Denetim Merkezlerinin web sitelerinde birçok bilimsel bilgi var. Google Scholar'a girip COVID-19 la ilgili en yeni bilgilere ulaşabilirsin.
2. Ailenle birlikte veya kendi başına yeni bir pandemi veya karantina olması halinde gerekli olacakların listesini hazırlayabilirsin. Bu eşya, ilaç veya yiyeceklerin bir yerde biriktirilmesine yardımcı olabilirsin. Aceleyle evden ayrılman gerekirse en gerekli olacak şeyleri ayrı bir yerde bulundurmaya dikkat et. Aile bireylerinden birisinin insulin veya kalp ilaçları gibi ilaçlara ihtiyacı var mı? Taşınabilir oksijen? Tekerlekli sandalye? Tıbbi muayene veya tahlil sonuçlarının kopyası? Evcil hayvanlarınızın da onları taşımanız için taşıma kutularına ve yiyecek, ilaç gibi diğer ihtiyaçları olacaktır. Yiyecek ve içecek su taşımak için sırt çantasına ve tekerlekli bavul işine yarayabilir. Eğer varsa bir el arabası da iyi olabilir.

3. Ailen ve sen pandemi ve karantina sırasında kendinizi nasıl koruyacağınızı, gündelik hayatınızı, duygu durumunuzu nasıl adapte edeceğinizi ve iyi bir şekilde nasıl vakit geçireceğinizi planlayıp bunun provasını yapabilirsiniz .
4. Yeterince büyüksen ve ortam güvenliyse okulda veya bir yardım kuruluşunda gönüllü görev alabilirsin. Başkalarına yardım ettiğimize kendimizi daha iyi hissedersin.
5. İzin aldıktan sonra pandemiye anlatan bir duvar resmini boyayabilirsin .
6. Şehrini, içinde bulunduğun topluluğu ve evini korumak için düşünce ve önerilerini yazabilirsin.

KÜÇÜK YAŞTAKİ BİLİM İNSANLARI İÇİN BÜLTEN

BİLİM OKUMAK İSTEYEN ON YAŞINDA VE DAHA BÜYÜK ÇOCUKLAR İÇİN:

Geçen yüzyılda Covid-19 gibi virüsler bir çok hastalığa ve büyük salgınlara neden oldular: 1918 yılındaki grip, 1957 ve 1968 tekiler; ve SARS, MERS ve Ebola. Bu hastalıklar “zoonotik” yani hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklardır. İngilizcede “zoo” hayvanat bahçesi demektir. Bu ad oradan gelmektedir. Bunlar “RNA” virüsleridir. Yani bu virüslerin ancak canlı hayvanlarda yaşayabildiği anlamına gelir. Virüs canlı hayvan bedeninin dışındaysa büyüyemez!

RNA virüsleri insandan insana çok çabuk bulaşır. İnsanlar dikkatli olmazsa bulaşmasına engel olmak mümkün olmaz. İnsanların fiziksel olarak birbirlerinden uzak durmaları virüsün yayılmasını önler.

Virüsler canlıya bulaştığında hücrelerin kilidini açarak içine girebilmek için hücre yüzeyindeki proteinleri kullanırlar. Ele geçirdikleri bu hücreleri kullanarak kendilerini kopyalayıp çoğaltırlar.

Virüs hücreye girdiğinde bir kaç saat içinde kendisinden 10,000 kopya üretebilir. Birkaç gün içinde, hastalanmış insan kanında milyonlarca virüs parçacıkları taşır hale gelir.

Johns Hopkins Üniversitesinde viroloji uzmanı olan Andrew Pekosz virüsleri saldırgan soygunculara benzetir: Evinize girer, yiyeceklerinizi tüketir, eşyalarınızı kullanır ve 10,000 bebek doğururlar. “Ortalığı darmadığınık ve bitmiş halde bırakırlar” demiştir.

Ölümcül SARS ve Ebola virüsleri kendi kendilerini yok etme eğilimindedir yani etrafta kendilerini yayacak kimseyi canlı bırakmazlar. Ama aynı oranda yıkıcı olan başka bir mikrop kendi kendisini sonsuz şekilde kopayalayabilmektedir. 2014 yılında yapılan bir araştırmaya göre ağızda yaralara neden olan bir virüs milyonlarca yıldır insanlarla birlikteliğine devam etmekteymiş.

Küçük bilimciler için daha fazla bilgi: Bu bilgileri öğrenerek hayat kurtarabilirsiniz:

Doktorlar başka hiçbir belirti göstermemelerine rağmen koku ve tat alma duyularını kaybetmiş kişilerin test edilmelerini ve sonuca göre izole edilmelerini öneriyorlar.

Bu virüsle ilgili olarak gelişen Anozmi yani koku duyusunun kaybı ve aguzi yani tat duyusunun kaybı durumunu çoğu insan bilmemektedir. Bu konuda başkalarına bilgi verebilirsin. Özellikle de tat alamama Covid-19 u gayet iyi anlatan bir belirti olarak ortaya çıkmaktadır.

“Koku ve tat alma duyularının kaybı enfeksiyona işaret eder ve bu durumda olan herkesin kendisini sosyal olarak izole etmesi gerekir” diyen Prof. Claire Hopkins, Birleşik Krallık (İngiltere) Rinoloji Topluluğunun başkanıdır. Prof. Hopkins şöyle yazmıştır. “Bu bilgiye göre önlem almak bulaşmayı durdurur ve hayat kurtarır.”

Bilim insanı olmaya hazırlan. Yeni fikirleri ve sözlükte konuyla ilgili kelimeleri öğrenmeye başla. Bu sözlük faaliyeti on yaş ve daha büyük çocuklar içindir.

Elektron mikroskobu.	Süper güçlü bir mikroskop
Anozmi	Koku duyusunun kaybı
Aguzi	Tat alma duyusunun kaybı
Virüs	Ancak bir hayvanın bedeninde yaşayan mikrop

Korona
Kovid-19
Epidemi
Pandemi
Endemi
Zoonotik
Solunum
RNA
Letal

Taç şeklinde
Taç şeklindeki yeni virüs
Birçok insanın hastalanması
Birçok ülkede çok sayıda insanın hastalanması
Hastalığın aynı bölgede tekrar etmesi
Mikrop veya virüsün hayvandan bulaşması
Nefes alma sistemi, özellikle de akciğerler.
Canlıların yapı taşlarından birisi
Öldürücü

BİR ÇOCUĞUN TIBBİ DOSYASI

Mümkünse bu bilgiler anne baban veya başka bir yetişkin tarafından buraya yazılmalıdır.

Çocuğun kan grubu: _____

Özel Tıbbi ihtiyaçları: _____

Allerjileri _____

Çocuğun düzenli kullandığı ilaçlar: (Her ilacın dozu ve günde kaç kez
kullanılması gerektiği) _____

Eğer mümkünse Bağışıklık Kaydı. Buraya bir kopyasını yapıştırın ya da yazın:

ÇOCUKLAR NE ZAMAN DAHA FAZLA YARDIMA İHTİYAÇ DUYARLAR: AKIL SAĞLIĞI TARAMA LİSTESİ

PUANLAMA YÖNERGESİ

Bu tarama listesi çocuk kendi kendine tamamlayabilecek yaşta olsa bile bir yetişkin tarafından. Tüm sorular için artı ve eksileri toplayın. Eğer çocuğun anne veya babası ya da her ikisi de öldüyse veya çocuğun kendi sağlığı ciddi şekilde zarar gördüyse ya da çocuk intihar etme eğilimindeyse veya toplam puan 70' ten fazlaysa bir akıl sağlığı uzmanına baş vurulması gerektiğini düşünüyoruz. Çocukla birlikte uzmana giderken bu çalışma kitabını ya da bir kopyasını yanınızda götürün .

Pandemiden önce akıl sağlığı yerinde olmayan, otizm gibi gelişimsel sorunları olan veya herhangi bir sebeple psikiyatrik tedavi gören çocuklar genellikle bu süreçten daha fazla olumsuz şekilde etkileneceklerdir. Onlar travma karşısında duygusal olarak sağlıklı ve normal gelişen çocuklara göre daha zayıf durumdadırlar. Bu çocukların tedavilerinin sosyal şartlar izin verdiği sürece devam ettirilmesi gerekmektedir.

BU TARAMA LİSTESİ NE ZAMAN KULLANILMALIDIR?

Bu tarama listesini kullanmadan önce, çocuğun bu çalışma kitabındaki bir resmi boyaması veya yazılı bir faaliyeti tamamlaması gerekmektedir. Tarama listesi iki bölümden oluşmaktadır:

1. Birinci bölüm akıl sağlığıyla ilgili bilinen risk faktörleridir ve hemen doldurulmalıdır.
2. İkinci bölüm yeni belirtilerle ilgilidir ve virüs salgınından genellikle bir ay sonra doldurulmalıdır.

TARAMA LİSTESİNİ TAMAMLARKEN DİKKAT EDİLECEKLER

1. Her tarama listesi bir kişi içindir. (Akıl Sağlığı Tarama Listesi başka bir kişi için gerekliyse kullanmadan önce birden fazla kopyalayın).
2. Orta okul veya Lise öğrencisine soruların cevabını sorun.
3. Çocuk onbir yaşından küçükse Tarama sorularına yetişkin cevap vermelidir.
4. Cevap EVET ise, EVET i ve her cevabın puanını yuvarlak içine alın.

BU TARAMA LİSTESİ _____
(AD SOYAD)

CEVAPLARI YAZAN KİŞİNİN ADI _____

ÇOCUKLA İLİŞKİSİ _____

(Eğer Tarama Listesini kendin dolduruyorsan "kendim" diye yaz lütfen.)

TARİH _____

BU TARAMA LİSTESİ ÇOCUĞUN ZORLU BİR OLAY KARŞISINDAKİ TEPKİLERİ HAKKINDADIR:

2020 Yılındaki COVID-19 Pandemisi

1. **Eğer çocuğun hayatında pandemiden bir yıl önce çok önemli bir olumsuz olay yaşandıysa, çocuğun ailesinde yaşanan ilgili her şeyi yuvarlak içine alın: ölüm taciz tecavüz aile içi şiddet büyük bir kaza hapse girmek büyük bir hastalık**

Yuvarlak içine alınmış her cevap için +5 puan verin. Anne veya babadan birisinin ölümü için +15 puan verin.

Yukardaki seçeneklerden herhangi birisini yuvarlak içine aldıysanız ayrıntıları yazınız:

-
2. **Çocuğun önceden iyi tanıdığı ve travma sonrasında da her gün ilişki içinde olan bakım veren şefkatli insanlardan oluşan bir yardım grubu var mı? EVET ise, -10**
3. **Kişi pandemiden dolayı evinden taşınmak zorunda kaldı mı? Evet ise, + 5**
4. **Evden taşındıktan bir ay sonra aynı aileden birisiyle birlikte güvenli bir yaşam alanına kavuştu mu? Evet ise, -10**
5. **Pandemi sırasında çocuk veya ailesinden birisi hastalandı mı? Evet ise , + 15**
6. **Çocuk ailesinden geriye kalan tek birey mi? EVET ise, +35**
7. **Çocuk kendi topluluğundan hayatta kalan bir kaç çocuktan birisi mi? Evet ise, +15**
8. **Çocuk diğer çocukların öldüğü bir okula mı gidiyor? EVET ise, +15**
9. **Çocuğun yaşadığı mahallede başka ölen var mı? EVET ise, +15**
10. **Çocuk pandemide birden fazla ölü, ceset gördü mü? EVET ise, +15**

ÇOCUK PANDEMİ BAŞLADIĞINDAN BERİ AŞAĞIDAKİ YENİ DAVRANIŞLARDAN HERHANGİ BİRİNİ DÖRT HAFTADAN DAHA UZUN SÜREDİR GÖSTERİYOR MU?

11. **Pandemi başladığından beri çocukta tehlikeli bir**

başkaldırma, ciddi davranış sorunları ve suç işleme davranışı var mı? EVET ise, + 5

12. **Akşamları kabus görüyor mu? EVET ise, + 5**
13. **Rüyalarından kafası karmakarışık ya da terlemiş halde uyanıyor mu? EVET ise, +5**
14. **Yeni başlayan konsantrasyon güçlüğü var mı? EVET ise, + 5**
15. **Yeni başlayan ciddi sinirlilik hali var mı? EVET ise, + 5**
16. **Kazanılmış gelişim aşamalarının bu süreçte kaybedilmesi örneğin tuvalet eğitimi ve konuşmada gerileme var mı parmak emme veya tek başına uyuyamama var mı? EVET ise, +5**
17. **Yeni başlayan pelteklik veya kekemelik var mı? EVET ie + 5**
18. **Yeni başlayan ve devam eden bir kaygı ve fobi var mı? EVET ise, +5**
19. **Yeni gelişen aşırı inatçılık var mı? EVET ise, + 5**
20. **Yeni ve abartılı korkular var mı? EVET, + 5**
21. **Yeni alışkanlıklar veya takıntılı davranışlar var mı? EVET ise, + 5**
22. **Yeni gelişmiş olan yetişkinlere yapışma hali var mı? EVET ise, +5**
23. **Yeni gelişmiş olan uykuya dalmama veya uyuduktan sonra uyanma var mı? EVET ise, +5**
24. **Yeni gelişmiş olan ve yüksek sese veya stresli olayı hatırlatan herhangi bir şeye karşı irkilme ve zıplama var mı? EVET ise, + 5**
25. **Yeni gelişen gelecekle ilgili herhangi bir arzunun kalmaması hali var mı? EVET ise, +5**
26. **Yeni gelişen hiçbir faaliyetten keyif almama hali var mı? EVET ise, +5**
27. **Yeni gelişen merak duygusunun kaybı var mı? EVET ise, + 5**
28. **Yeni gelişen kalıcı bir üzüntü ve ağlama hali var mı? EVET ise, + 5**
29. **Yeni gelişen direngen bir baş ağrısı veya mide ağrısı var mı? EVET ise, + 5**
30. **Yeni gelişen bir hipokondri (bedeniyeye ilgili aşırı endişesi var mı)? EVET ise, +5**
31. **Çocuk yenilerde beklenmedik şekilde ölüm düşüncesiyle meşgul mü? EVET ise, +20**
32. **Çocuk yenilerde kendisinden beklenmeyecek şekilde kazalara eğilimli bir halde mi? If YES, +15**
33. **Çocuk yenilerde canını acıtmak, yaralamak hatta ölmek istediğini ifade ediyor mu? EVET ise, +35**
34. **Çocuk yenilerde kendisini öldürmek istediğinden bahsediyor mu? EVET ise, +35**

BU KİTABI KİM YAZDI?

Dr. Gilbert Kliman, Kaliforniya eyaletindeki, San Francisco şehrinde bulunan Çocukların Psikolojik Sağlığı Merkezinin Yöneticisidir. Psikolojik felaketler karşısındaki tepkilerle ilgili 50 yıllık tecrübesi vardır. New York, White Plains'de bulunan ve ülkenin kâr amacı gütmeyen en büyük durumsal kriz merkezi olan Önleyici Psikiyatri Merkezinin kurucusu ve eski yöneticisidir. Dr. Kliman ve bu merkezin ekibi, uçak kazaları, sel ve kasırgalar,

suçlar ve evsizlik dahil ölüm, yaralanma ve şiddetli deneyimler yaşamış olan binlerce insana yardım etmiştir . Çocukluğun Psikolojik Acil Durumları adlı kitabı yazan Dr. Kliman azar azar konuşarak "psikolojik bağışıklığı geliştirme" kavramını ortaya atmış ve bu alanda öncü olmuştur. 40 adet hizmet ve araştırma bursu almış olan Dr. Kliman aynı zamanda The Journal of Preventive Psychiatry (Önleyici Psikiyatri Dergisinin) Editörüdür. 70 bilimsel makalesi bulunan Dr. Kliman,Albert Rosenfeld'le birlikte Responsible Parenthood (Sorumlu Ebeveynlik) kitabını yazmıştır. Bu kitap "çocukların esenlikleri ve iyi büyütülmeleri için yılın en iyi kitabı" ünvanıyla uluslararası bir edebiyat ödülü almıştır. Sınıf ortamında gruplar halinde çocuklarla kullanılmak üzere Reflective Network Therapy'i geliştirmiştir. Aynı zamanda bu terapiyi uygulamak için gerekli el kitaplarını ve adı Rehberli Çalışma Kitabı Yöntemi olan kısa halini oluşturmuştur. Yakın zamanda, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Teorilerini birleştiren yeni Teorisinden dolayı Dean Brockman Ödülünü ve okul öncesi araştırmaları ve hizmetlerinden dolayı da Anna Freud ödülünü kazanmıştır. Yine yakınlarda Amerikan Psikanalitik Birliğinin ilk kez verdiği İnsanlığa Hizmet ödülüne layık görülmüştür. Çalışmalarının ayrıntıları ve yönettiği merkezle ilgili daha fazla bilgi için bakınız www.childrenspsychologicalhealthcenter.org.

Anne Kuniyuki Oklan, R.N., Deprem Hikayem adlı hikayeli çalışma kitabının özgün halinin çizimlerinin büyük bir kısmını hazırlayan çizerdir. Aynı zamanda hemşire, ebeveyn-çocuk ve aile terapistidir ve psikolojik koçluk yapmaktadır. Doktor Edward Oklan ile birlikte, PREGNANCY TO PARENTHOOD (HAMİLELİKTEN EBEVEYNLİĞE) adlı merkezin ortak kurucu ve yöneticilerindendir. Bu merkezde Bebek Gelişim Uzmanı olarak çalışmıştır. Anne Kuniyuki Oklan ve eşi Edward'ın üç çocuğu bulunmaktadır.

Dr. Edward Oklan, M.P.H., Çocuk ve aile psikiyatristidir ve San Francisco'da, California Üniversitesinde Psikiyatri Bölümü yardımcı doçentidir. Dr. Oklan PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER (HAMİLELİKTEN EBEVEYNLİĞE MERKEZİNİN) kurucusudur. Bu Merkez, çocuk yetiştiren anne babalara ve çok büyük zorluklar yaşayan stress altındaki çocuklara kâr amacı gütmeyen önleyici akıl sağlığı hizmetleri sunmaktadır. Uzmanlık alanı ciddi psikolojik travma yaşamış olan çocuk yetişkin ve ailelerle çalışmalardır. Kendisi Marin County bölgesinde çalışmalarına devam etmektedir.

Dr. Harriet L. Wolfe, Dr. Wolfe San Francisco Psikanaliz Merkezinin eski Başkanlarındandır ve halen San Francisco General

Hospital (San Francisco Genel Hastanesinin) Psikiyatri Bölümü Eğitim Yöneticisidir ve Amerikan Psikanaliz Birliğinin Başkanıdır. San Francisco'da psikanaliz ve çift terapisi yapmaktadır. Halihazırda San Francisco'da California Üniversitesinde Psikiyatri Klinik Profesörüdür, Uluslararası Psikanaliz Birliğinin önümüzdeki dönem için seçilmiş Başkanıdır.

Başka hangi merkez ve insanlar çocuk, aile, öğretmen ve bakım verenler için bu rehberli faaliyet kitabının oluşturulmasına yardımda bulundu?

1. The Children's Psychological Health Center, Inc., (www.childrepspsychologicalhealthcenter.org), San Francisco, California
2. Dr. Gilbert Kliman, Tıp Doktoru (yukarıya bakınız)
3. China American Psychoanalytic Alliance (CAPA) (www.capachina.org; www.capachina.org.cn)

Elise Snyder, M.D., Başkan: Yale School of Medicine'de (Yale Tıp Fakültesinde) Psikiyatri Bölümü yardımcı doçentidir. 2012 yılında Amerikan Psikanalitik Doktorlar Topluluğunun Sigmund Freud ödülünü almıştır. Aynı zamanda yine 2012 de American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy (Amerikan Psikanaliz ve Psikodinamik Psikoterapi Akademisinin) Başkanlık Ödülünü kazanmıştır..

You Chen, M.D.: Psikiyatrist, psikoterapist, Shanghai Yangpu Mental Health Center, Community Mental Health Department (Şangay Yangpu Akıl Sağlığı Merkezi, Toplum Akıl Sağlığı Bölümü) Başkanı, CAPA Temel Program mezunudur.

Ping Hu: Wuhan'da Danışman; Chicago Psikanaliz Enstitüsünde aday psikanalisttir, CAPA Süpervizyon programı mezunudur.

Maranda Sze, Ph.D.: Shenzhen & Hong Kong'da Danışman, Chicago Psychoanalytic Institute (Chicago Psikanaliz Enstitüsünde) aday psikanalist, CAPA Süpervizyon Programı mezunudur.

Xijie Yang, Ph.D.: National Institute of Education Science (Ulusal Bilimsel Eğitim Enstitüsünün) Başkan yardımcısıdır. PRC, CAPA Temel Program mezunudur.

TEŞEKKÜRLER:

Pengnan Bai, M.D.: Halk Sağlığı Doktoru, Shanghai Yangpu Bölgesi Akıl Sağlığı Merkezi

Wingo Chan: Çizer

Lijun Tang (Candy): Shenzhen'de Danışman, CAPA Süpervizyon Programı mezunu

Asa Tseng: Swatow'da Danışman, Guangdong Province, CAPA Temel Program mezunu

Jessica Wang: Hangzhou'da Danışman, CAPA Temel Program

Alice Wu: Zhoushan'da Danışman, CAPA Süpervizyon Programı

Guoyu Jade Yu: Shenzhen’de Danılman, CAPA İleri Seviye Program mezunu

He Zhang: “Deprem Hikayem” adlı kitabı editörü (Wenchuan tercümesi), SDX Joint Yayınevi

Jin Zhou, M.D.: Halk Sağlığı Baş Uzmanı, Shanghai Yangpu Bölgesi Akıl Sağlığı Merkezi

İLETİŞİM BİLGİLERİ

THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER, INC.

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States Phone 415 292-7119

www.childrenpsychologicalhealthcenter.org

gilbertkliman2008@gmail.com.

DİĞER YAYINLAR

The Children's Psychological Health Center publishes other Guided Activity Workbooks similar to *My Pandemic Story*. Other publications include *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being Homeless*, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan*, and *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita*. This is a series of trauma related, guided activity workbooks for children, families and teachers coping with severe stress. Licenses for mass copying are available to governments and nonprofits. Treatment for preschoolers is described and manualized in Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy*. Universities Press of America hardcopy available on amazon.com and as a Kindle book.

See the **Disaster Relief** section of our agency's website to learn more.

Tax deductible contributions welcomed and needed at www.childrenpsychologicalhealthcenter.org or <https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>